



INSTITUTO POLITÉCNICO DE BEJA

Escola Superior de Educação

Curso de Mestrado em Psicogerontologia Comunitária

Voluntariado e satisfação com a vida na reforma

Ana Rita Gonçalves Gomes

Beja

2018

INSTITUTO POLITÉCNICO DE BEJA

Escola Superior de Educação

Curso de Mestrado em Psicogerontologia Comunitária

Voluntariado e satisfação com a vida na reforma

**Dissertação de mestrado apresentada na Escola Superior de Educação do
Instituto Politécnico de Beja**

Elaborado por:

Ana Rita Gonçalves Gomes

Orientação:

Doutora Maria Cristina Campos de Sousa Faria

Beja

2018



«O entardecer da vida humana é tão cheio de
significação quanto o período da manhã. Só diferem
quanto ao sentido e intenção» (Jung1980, p. 61, citado
por Neto 2010)



Resumo

O envelhecimento e a forma com os mais velhos encaram a entrada na reforma e a vida após a reforma tem vindo a receber muito interesse por parte dos investigadores de Psicogerontologia. O presente estudo tem como principal objetivo verificar de que forma é que a prática de voluntariado após a entrada na reforma influencia o grau de satisfação com a vida dos reformados.

Neste estudo participaram nove indivíduos com idades compreendidas entre os 57 e os 76 anos, reformados que praticam voluntariado. Os dados foram recolhidos através de uma entrevista semiestruturada e do Inventário de Satisfação com a Reforma (Fonseca & Paúl, 1999).

Os dados recolhidos mostram que a maioria dos participantes se encontra satisfeito com a reforma, a qual tem sido vivida de uma forma natural e ativa, através da prática de voluntariado, da prática de exercício físico e da promoção de atividades culturais. Porém, o primeiro ano de reforma foi para alguns dos entrevistados um ano de adaptação e um pouco complicado, contudo todos os participantes consideram que têm uma boa qualidade de vida. Relativamente à prática de voluntariado, verificou-se que a mesma contribui para satisfação com a vida dos mais velhos, sendo que faz com que se sintam úteis à sociedade, ativos e autoconfiantes. Neste seguimento, apresenta-se um projeto “Dia do Voluntário” que pretende promover o voluntariado na reforma de modo a contribuir para o envelhecimento ativo e para satisfação durante a reforma na comunidade, tendo como público-alvo os reformados, alunos e professores do Instituto Politécnico de Beja.

Palavras-Chave: Reformados, reforma, satisfação com a vida, voluntariado, Envelhecimento

Abstract

Aging and the way with the elderly face entry into retirement and life after retirement has been receiving a lot of interest from the researchers in Psycho-pathology. The main objective of the present study is to verify the way in which the practice of volunteering after entry into retirement influences the degree of satisfaction with the life of pensioners.

Nine individuals aged between 57 and 76 years, retired and practicing volunteers participated in this study. The data were collected through a semi-structured interview and the Inventory of Satisfaction with Reform (Fonseca & Paúl, 1999).

The data collected show that the majority of the participants are satisfied with the reform, which has been lived in a natural and active way, through the practice of volunteering, practicing physical activity and promoting cultural activities. However, the first year of retirement was for some of the interviewees a year of adaptation and a little complicated, yet all participants consider that they have a good quality of life. Regarding the practice of volunteering, it was verified that it contributes to satisfaction with the lives of the elderly, being that makes them feel useful to society, active and self-confident.

In this follow-up, a "Volunteer's Day" project is presented, which aims to promote volunteering in the reform in order to contribute to active aging and to

satisfaction during the community's reform, with the retired students, students and teachers of the Polytechnic Institute of Beja.

Keywords: retired, retirement, satisfaction with life, volunteering, aging

Agradecimentos

A realização deste trabalho de investigação não seria possível sem a colaboração, a participação, o incentivo e o apoio de diversas pessoas. Por isso, gostaria de agradecer a todos aqueles que direta ou indiretamente me ajudaram a terminar esta etapa da minha vida.

Primeiramente, gostaria de agradecer à Professora Doutora Maria Faria pela sua orientação, dedicação, disponibilidade e pela partilha do seu saber.

Seguidamente, agradeço aos meus pais, Ilda Gonçalves e Armando Gomes, e à minha irmã, Mafalda Gomes, por todo esforço, pelo apoio incondicional e pela dedicação para comigo nesta longa caminhada pelo meu percurso académico.

A toda a minha família, mas em especial a minha tia Elisabete Gonçalves pela dedicação, disponibilidade e apoio ao longo de todo o mestrado.

Aos meus amigos pelo apoio dado nas alturas mais difíceis, especialmente a Cláudia Rocha, ao Maurício Ornelas e a Carolina Fernandes.

Por fim, agradeço a todos aqueles que responderam a entrevista e ao inventário, sem eles não seria possível a realização deste trabalho.

Índice

Resumo	I
Abstract.....	II
Agradecimentos	IV
Índice de Gráficos.....	VI
Índice de Quadros.....	VII
Lista de abreviaturas e Siglas	VII
Introdução.....	1
PARTE 1- ENQUADRAMENTO TEÓRICO	4
1. Envelhecimento	4
2. Promoção do Bem-estar nas pessoas mais velhas	7
2.1 Contributos da psicologia positiva para o Bem-estar	7
2.2. Envelhecimento Bem-sucedido	9
3. A reforma	11
3.1 Processo da reforma.....	11
3.2 Satisfação com a reforma.....	13
4. Voluntariado nas pessoas mais velhas	15
4.1. Prestativa história do voluntariado.....	15
4.2. Áreas do voluntariado	18
4.3. Voluntariado em Portugal.....	18
PARTE 2- ESTUDO EMPÍRICO	22
5. Metodologia	22
6. Participantes	22
7. Instrumentos	22
7.1. Entrevista semiestruturada.....	23
7.2 Inventário de satisfação com a reforma	23
8. Procedimento.....	24
9. Apresentação e análise dos dados	25
9.1. Caracterização dos entrevistados	25
9.2. Entrevistas aos reformados	27
9.2.1. Entrevistado 1.....	27
9.2.2. Entrevistado 2.....	28
9.2.3. Entrevistado 3.....	29

9.2.4. Entrevistado 4.....	30
9.2.5. Entrevistado 5.....	31
9.2.6. Entrevistado 6.....	32
9.2.7. Entrevistado 7.....	33
9.2.8. Entrevistado 8.....	34
9.2.9. Entrevistado 9.....	35
9.3 Inventário de satisfação com a reforma	38
10. Discussão dos resultados	49
PARTE 3- PROJETO DE INTERVENÇÃO	53
11. Dia do Voluntário	53
11.1 Fundamento do projeto	53
11.3. Público-alvo	54
11.4. Recursos.....	54
11.5. Planificação das atividades	54
11.6. Avaliação do projeto	55
Conclusão	56
Bibliografia.....	58
Anexos.....	64

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Interesses pessoais.....	46
Gráfico 2- Stresse profissional.....	47
Gráfico 3- Pressões externas.....	47
Gráfico 4- Circunstâncias imprevistas.....	48
Gráfico 5- Segurança e saúde física.....	49
Gráfico 6 – Vida conjugal.....	49
Gráfico 7 – Serviços e recursos comunitários.....	50

Gráfico 8 – Residência e vida família.....	51
Gráfico 9- Liberdade e controlo da vida pessoal.....	51
Gráfico 10 - Atividades Sociais.....	52
Gráfico 11- Ausência de stress.....	53
Gráfico 12- Satisfação com a reforma.....	53

Índice de Quadros

Quadro 1- Caracterização sociodemográfica dos participantes.....	33
--	----

Lista de abreviaturas e Siglas

AMI- Assistência médica internacional

CPV- Confederação portuguesa de voluntariado

INE - Instituto nacional de estatística

OMS- Organização Mundial de Saúde

Introdução

O envelhecimento é um processo contínuo que ocorre desde o nascimento até a morte do ser humano. Faz parte do seu ciclo de vida e é moldado e caracterizado pela forma como cresceu pelo meio onde vive e pelas mudanças psicológicas, físicas e sociais existentes.

O estudo desta fase da vida e das questões relacionadas com o envelhecimento tem vindo a ganhar destaque ao longo dos anos na literatura. A alteração demográfica existente desde o século XX, ou seja, o aumento da esperança média de vida e a diminuição da taxa de natalidade têm levado a um aumento do número de idosos, tanto no nosso país como nos países desenvolvidos.

Devido a alteração demográfica existente, nos últimos anos, tem-se verificado uma diminuição da população jovem, com idade entre os 0 e os 14 anos de idade, e também da população em idade ativa, entre os 15 e os 64 anos de idade. Levando, desta forma, ao aumento da população idosa, com 65 anos de idade ou mais.

Segundo o Relatório de Portugal, realizado pelo Gabinete de Estratégia e Planeamento (2017), no ano de 2015, 20% da população portuguesa tinha 65 ou mais de 65 anos. Prevendo que no ano de 2030 esta população represente cerca de 26% da população existente no país e em 2060 represente cerca de 29%. Segundo o relatório no ano de 2015 existem, no nosso país, 614 mil pessoas com 80 anos de idade ou mais, projetando a duplicação desse valor para o ano de 2060.

Devido à diminuição da taxa de natalidade no nosso país, o número de jovens passará de 1.5 milhões em 2015 para 0.9 milhões em 2080 e o número de idoso passará dos 2.1 milhões em 2015 para aos 2.8 milhões. (INE, 2017)

No ano de 2015, existiam em Portugal cerca de 147 idosos para 100 jovens e cerca de 31 idosos para 100 pessoas em idade ativa. Contudo, segundo o INE (2017), devido a este aumento da população idosa o índice de envelhecimento aumentará ao longo dos anos, indicando que no ano de 2080 existirão 317 idosos par cada 100 jovens.

As alterações demográficas existentes levam, também, à diminuição da população em idade ativa. Em 2015 existiam 6.7 milhões de pessoas com idade ativa no nosso país, estimando-se que no ano de 2080 passem a existir 3.8 milhões. Em consequentemente haverá a diminuição do índice de sustentabilidade, passando de 315 pessoas em idade ativa em 2015, para 137 pessoas em idade ativa por cada 100 idosos no ano de 2080. (INE, 2017)

Os estudos sobre o envelhecimento são desta forma importantes para sabermos e compreendermos melhor a nossa sociedade e proporcionarmos aos mais velhos um envelhecimento ativo e bem-sucedido para que tenham uma melhor qualidade de vida e se sintam satisfeitos com a sua reforma e com a vida.

A passagem à reforma é um marco importante da vida do ser humano. A reforma marca o fim da vida de trabalho para a entrada numa “nova” vida, ou seja, a entrada na velhice. Este acontecimento costuma ser preparado pelo individuo, contudo pode ser bastante doloroso se o mesmo não estiver preparado para entrar na reforma. Nesta fase da vida, o individuo retira-se da vida profissional, ficando assim com mais tempo para a família, para por em prática

projetos adiados durante a vida de trabalho e para ocupar os seus tempos livres como pretender.

Voluntariado surge nesta fase da vida como uma forma de os indivíduos se manterem ativos e úteis à sociedade, melhorando a sua qualidade de vida. A prática desta atividade contribui para a satisfação com a vida e para uma melhor qualidade de vida do indivíduo.

O presente estudo pretende compreender de que forma é que o voluntariado contribui para a satisfação com a vida dos reformados. Em termos de organização está dividido em três partes.

Na primeira parte trata-se do enquadramento teórico, o qual é feito com base na literatura existente relativa a temática abordada. São abordados aspetos relacionados com o voluntariado e satisfação com a reforma, o processo de envelhecimento, o envelhecimento bem-sucedido, a promoção do bem-estar, os processos de reforma e a satisfação com a mesma. E por fim, o voluntariado nas pessoas mais velhas, as áreas de voluntariado e o voluntariado em Portugal.

A segunda parte é referente ao estudo empírico, onde cuidadosamente é descrita a metodologia do estudo, o procedimento, os instrumentos utilizados, os objetivos, os participantes, o tratamento, a análise de dados e a discussão dos resultados obtidos.

Em seguida, surge a Proposta do Projeto de Intervenção, terceira parte, onde é apresentado o Projeto “Dia do Voluntário”, assim como o objetivo geral e específico, o público-alvo, os recursos necessários, a planificação das atividades e avaliação do projeto.

Posto isto, surge a conclusão, onde está presente a síntese dos resultados obtidos e as implicações e limitações do presente estudo.

PARTE 1- ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. Envelhecimento

Quando estudamos o desenvolvimento humano, verificamos que desde o início do Século XX se começou a dar mais ênfase à infância e à adolescência, onde surgiram vários estudos sobre esta fase do desenvolvimento, sendo que, grande parte dos investigadores mais conceituados à época desvalorizavam a fase adulta e o envelhecimento. Contudo, a meados do século começam a surgir novos conceitos que demonstram que a idade adulta e o envelhecimento também têm um papel importante no desenvolvimento humano, mudando, assim, a forma como olhamos para o mesmo.

Erikson (1902 e 1994) foi um dos pioneiros no alargamento da teoria do desenvolvimento humano, incluindo a meia-idade e o envelhecimento. Considerava que o desenvolvimento humano se estende desde o nascimento até a morte.

Mais recentemente Fonseca (2007) diz-nos que este novo olhar da psicologia do desenvolvimento permitiu constatar que o desenvolvimento humano não se delimita a infância e a adolescência, mas sim a todo o ciclo de vida, onde é possível verificar o avanço da idade. Lerner (1984, citado por Fonseca 2007, pág, 28) diz-nos que não existe só um caminho para o desenvolvimento, mas sim vários, pois à medida que as pessoas envelhecem vão-se tornando cada vez mais diferentes dos outros, sendo que esses caminhos estão ligados a eventos de vida gerias ou pessoais.

Segundo estas perspetivas, podemos então afirmar que, ao longo do ciclo de vida, o ser humano passa por várias etapas e vive diversas experiências que têm um grande significado para o mesmo e para quem o rodeia.

O processo de envelhecimento é, então, um processo contínuo caracterizado por diversas alterações sociais, fisiológicas e psicológicas.

Assim, como Fonseca refere, na sua obra, “Uma abordagem psicológica da “passagem à Reforma” - desenvolvimento, Envelhecimento, transição e adaptação” (2004) Piaget e Freud centraram-se no estudo da adolescência, contudo Levinson centrou-se no estudo da idade adulta, surgindo, desta forma, a teoria das “épocas de vida do homem adulto”. Levinson (1986 citado por Fonseca 2004) divide a fase adulta em três épocas: a primeira chamada de “idade adulta inicial” entre os 18 anos e os 40/45; a segunda é denominada de “meia-idade adulta” dos 40/45 aos 60/65; e, por fim, a “idade adulta tardia” dos 60/65 em diante. Esta última época é caracterizada por uma nova fase na vida do indivíduo, é a altura em que o indivíduo deixa de pertencer ao mundo do trabalho e passa a ter mais tempo para si. É nesta estação que há uma reorganização das prioridades de vida, dando mais destaque à família e às relações interpessoais, sendo o seu marco a vontade de realização.

A necessidade do estudo desta fase do desenvolvimento surgiu depois da II Guerra Mundial, devido ao aumento da esperança média de vida e do envelhecimento populacional. O aumento da população idosa, nos países desenvolvidos, durante o século XX duplicou. Este fenómeno demográfico ocorreu devido ao facto de as pessoas terem passado a ter uma melhor qualidade de vida. (Fonseca, 2004)

Relativamente à definição de idoso, a Organização Mundial de Saúde (OMS) define um idoso como uma pessoa com mais de 60 anos em países em desenvolvimento e com mais de 65 anos em países desenvolvidos, independentemente do género e do estado de saúde. (Carneiro, 2012)

Em 1960 surge uma nova terminologia na gerontologia, caracterizada pela forma como o indivíduo se envolve ativamente com a família, com os amigos e com a sociedade, pela sua autonomia e independência. Surgiu, desta forma, o envelhecimento bem-sucedido, ou saudável. Tornando-se numa disciplina que estuda o processo de envelhecimento. (Banhato, Scoralick, Guedes, Atalaia-Silva e Mota, 2009)

O marco da passagem da “meia-idade adulta” para a “meia-idade tardia” é a passagem à reforma. Esta fase é vista como a saída do mundo do trabalho, “vida ativa”, para a entrada na reforma que é caracterizada pelo descanso, pelo tempo livre, pela reorganização das prioridades, pela atenção dada à família e às relações. (Carneiro, 2012)

A implementação do sistema de reforma e o desenvolvimento dos trabalhos assalariados veio retirar às famílias o encargo com a velhice, passando a estar cada vez mais ao encargo e proteção do Estado. Verificando-se, desta forma, um aumento de instituições especializadas no tratamento da velhice (hospitais, lares, etc.) e a novas formas de gestão da mesma. (Fonseca, 2004)

Deste modo, surge então o termo “terceira idade” que é caracterizado por um período de vida em que os indivíduos estão protegidos do ponto de vista económico, e que podem realizar os projetos adiados, durante a vida de trabalho, dedicar-se à cultura, ao lazer e à família. (Fonseca, 2004)

Quando falamos em envelhecimento, fica subjacente que esta fase do desenvolvimento humano é idêntica para todas as pessoas. O envelhecimento é um processo heterogéneo e que se diferencia de pessoa para pessoa, ou seja, não devíamos falar de velhice, mas sim de velhices. (Fonseca, 2004)

2. Promoção do Bem-estar nas pessoas mais velhas

2.1 Contributos da psicologia positiva para o Bem-estar

No final do séc. XX, surge na psicologia um novo paradigma epistemológico, a psicologia positiva, a qual traz uma mudança de perspetiva, do negativo (estudo da patológica e do tratamento) para o positivo (com enfoque nos traços positivos, tais como a felicidade, a esperança, o bem-estar e a satisfação), focando-se no bem-estar subjetivo, no ensino da resiliência e no funcionamento da positividade na personalidade. (Nunes, 2007)

Seligman diz-nos que a psicologia deve abrir espaço para o estudo das aptidões positivas do ser humano, focando-nos na promoção da qualidade de vida do indivíduo. (Nunes, 2007)

No que diz respeito ao contributo da psicologia positiva no bem-estar, Seligman (2012) apresenta-nos, no seu novo livro sobre a teoria do florescimento, uma nova perceção de bem-estar e felicidade, onde aponta o aumento da qualidade do florescimento como novo objetivo da psicologia positiva. Para o autor o aumento do florescimento é possível com a promoção das emoções positivas, do envolvimento, da realização pessoal e das relações positivas. (Faria, 2018)

Segundo Seligman (2012) para o individuo florescer tem de ter as cinco características essenciais que são as emoções positivas, o interesse, significado, envolvimento e propósito, e três das seis características complementares, autoestima, resiliência, autodeterminação, otimismo, relações positivas e vitalidade. (Faria, 2018)

Para o autor o bem-estar centra-se em cinco elementos essenciais (significado, envolvimento, relações positivas, relações pessoais, emoções positivas e relações pessoais) sendo que cada uma delas contribui para o bem-estar do individuo e para ser desejado por outras pessoas pelo seu valor interior, sendo que cada um dos elementos é medido de forma independente. (Faria, 2018)

O bem-estar para Seligman “é uma combinação entre sentirmo-nos bem e termos, de facto, significado, boas relações e realização pessoal. A forma como escolhemos o nosso percurso de vida é maximizando todos estes cinco elementos.” (Seligman, 2012, p. 39, citado por Faria, 2018, p.548)

Quando falamos de bem-estar é importante falarmos do bem-estar subjetivo. Diener (2000, citado por Nunes 2009) define bem-estar subjetivo como a forma que os indivíduos percecionam e avaliam as suas vidas, quer ao longo de períodos, quer no momento em que estão a passar. Este conceito surgiu na Psicologia positiva no ano de 1960, sendo essencial para a avaliação da qualidade de vida do sujeito ou de um grupo, uma vez que os indicadores sociais são incapazes de o definir. (Diener & Suh, 1997, citado por Nunes, 2009).

Este conceito é definido por três caraterísticas fundamentais: a subjetividade, onde não se devem considerar questões objetivas, tais como: a saúde e a riqueza. Os positivismo, isto é, a permanência de fatores positivos e a avaliação global da vida da pessoa. Considerando que a satisfação com a vida é

uma das componentes fundamentais do bem-estar subjetivo e é a componente cognitiva, seguido do afeto positivo e o baixo nível de afeto negativo que integram a componente afetiva do bem-estar subjetivo. (Diener, 1984, citado por Nunes, 2009).

Deste modo, a psicologia positiva é, neste sentido, um facto importante para o envelhecimento bem-sucedido, pois contribui substancialmente para o bem-estar subjetivo do indivíduo, sendo essencial para a qualidade de vida do indivíduo.

2.2. Envelhecimento Bem-sucedido

Quando falamos em envelhecimento surge, na nossa mente, a ideia de morte, a noção de perda e de declínio físico e psicológico. Sêdo este um processo natural que ocorre ao longo da vida, existe, ainda, uma visão muito estereotipada acerca dos nossos idosos, permanecendo o pensamento de que os mais velhos são dependentes, incapazes, um peso para os mais novos e para a sociedade. (Fonseca, 2004)

Contudo, para contrariar este conceito de envelhecimento surge, na gerontologia, um novo conceito, o envelhecimento bem-sucedido, sucesso ou positivo.

Assim, como já foi dito anteriormente, o processo de envelhecimento é um processo heterogêneo que se diferencia de pessoa para pessoa, por isso devemos concluir que existem várias formas que proporcionam um envelhecimento bem-sucedido.

O envelhecimento sucesso nasce, então, na década de 60, por Neugarten e Havighurst, no estudo de Kansas City, onde os autores decidiram relacionar dois processos: a satisfação com a vida, e o envelhecimento positivo. (Fonseca, 2004)

Segundo Banhato, Scoralick, Guedes, Atalaia-Silva e Mota, (2009), esta forma de envelhecer é caracterizada pela autonomia e independência do idoso, pela forma como se envolve em atividade com a família, amigos e com a sociedade.

Para Baltes e Cartensen (1999, citados por Fonseca 2004, p.197) este é um constructo complexo, pois até hoje nenhuma teoria foi amplamente aceite como explicação para o sucesso no envelhecimento. Para os autores o envelhecimento bem-sucedido ocorre devido à escolha de um estilo de vida sensível e eficaz que visa a satisfazer as necessidades de saúde e bem-estar do indivíduo, onde está presente a manutenção da integridade mental e física. A capacidade de reformular a vida e de focar a atenção naquilo que, para si, é realmente importante e significativo é uma das principais características que os autores conferem aos indivíduos que envelhecem com sucesso.

Margosher (1995, citada por Fonseca, 2004, p.197) diz-nos que existem quatro componentes que contribuem para o envelhecimento bem-sucedido, a estimulação cognitiva e a preservação de hábitos saudáveis ao longo da vida do indivíduo, a presença de pensamentos positivos e a permanente exposição do “eu” a desafios.

Paul (1996, citado por Fonseca, 2004, p. 200) diz-nos que este constructo só faz sentido numa perspetiva ecológica, considerando o idoso no seu contexto sociocultural, a sua vida presente e passada, onde verificamos a pressão das forças ambientais e a capacidade que o mesmo tem de se adaptar.

Posto isto, e devido à complexidade deste constructo, verificamos que, para além da satisfação com a vida, existem mais indicadores importantes para o envelhecimento bem-sucedido, tais como a longevidade, a saúde, tanto mental como física, o estilo de vida do indivíduo, as competências, o lugar onde vive, o bem-estar psicológico, as estratégias de *cooping* utilizadas, a autonomia, as redes de suporte, as competências cognitivas e a história de vida. (Fonseca, 2004)

Todos estes indicadores contribuem, ao longo da vida, para um envelhecimento positivo, ou bem-sucedido.

3. A reforma

3.1 Processo da reforma

A passagem à reforma está associada ao início do envelhecimento, tornando-se num dos marcos mais importantes desta fase da vida, definindo, assim a “nova” fase de vida para o indivíduo. Este período é visto pela sociedade, em geral, como uma fase inútil, sendo percecionado como uma fase de inatividade, como um processo normativo e social. (Cunha, 2014)

Nesta fase da sua vida, o indivíduo tem a capacidade de gerir e organizar o seu tempo livre e o seu quotidiano, uma vez que o modo de vida que leva é marcado pela diversidade das duas ações, dos “bens” que acumulou durante a vida de trabalho, pelas suas habilitações literárias, pela situação de trabalho que tinha antes da entrada na reforma, e as experiências extralaborais que tinha. (Cunha, 2014)

Podemos definir reforma como o cessar do exercício de uma profissão, ou seja, do exercício de funções resultante na atribuição de uma pensão vitalícia,

que é atribuída pelo estado mensalmente. (Caixa Geral de Aposentações, 2013, citada por Júlio, 2013)

Quando falamos em reforma, podemos distinguir, de uma forma generalizada, dois tipos de reforma: a reforma voluntária, que se designa como a reforma por vontade própria; e a involuntária que surge quando o indivíduo é forçado a sair do local onde trabalha, por reestruturação da empresa ou por problemas de saúde, ocorre normalmente mais cedo do que a reforma voluntária. (Caixa Geral de Aposentações, 2013, citada por Júlio 2013)

Segundo Guillemard, (1972, citado por Cunha 2014) existem vários estilos de reforma: *A reforma-retirada*, é caracterizada como “morte social”, ou seja, pelo afastamento social do indivíduo, pelo dormir em excesso e pela falta de interesse em fazer novas atividades e em manter relações; *A reforma terceira idade* é caracterizado pelo sentimento de velhice bem-sucedida, pela procura de novas atividades diárias; *A reforma de lazer ou família*, neste tipo de reforma, o indivíduo planeia o seu dia-a-dia de acordo com a família e com o que o rodeia, contudo, se o meio familiar for negativo, o sujeito pode vir a ter problemas depressivos; seguidamente, surge a *reforma-reivindicação*, na qual os reformados se recusam a aceitar e ter um papel de velho perante a sociedade; e, por fim, suje a reforma-participação, na qual o reformado tem uma participação passiva, pois passa maior parte do seu tempo a ver televisão.

Mais recentemente, surgiu a *reforma-solidária*, esta está orientada para a participação voluntária em diversas atividades de stresse para o “jovem” idoso. Este tipo de reforma é escolhido pelos idosos que saem do mundo do trabalho e não se acomodam com facto de terem de se dedicar apenas à vida de consumo, lazer ou descanso. Tentam ser proactivos de forma a se sentirem úteis para a

sociedade, rejeitando e lutando contra o estigma de inutilidade. Não querem ser vistos como um encargo para a sociedade. (Cunha, 2014)

A reforma solidária contribui para uma vida ativa do sujeito, reforçando as relações interpessoais e inter-relacionais. (Cunha, 2014)

3.2 Satisfação com a reforma

Para compreendermos melhor a satisfação na reforma é importante, primeiramente, compreendermos qual a importância do trabalho ao longo do desenvolvimento do indivíduo.

O trabalho tem um papel fundamental nas nossas vidas, para muitos é a atividade mais importante da vida. Para além de nos ajudar a formar uma determinada imagem sobre nós próprios, a definir a nossa identidade, a organizar o nosso quotidiano e as rotinas que estabelecemos, ajuda-nos também a criar e a integrar nas redes sociais existentes. Para além dos pontos citados, é no trabalho que revelamos a nossa inteligência e que nos sentimos valorizados. (Fonseca, 2012)

Segundo Sonnerberg (1997, citado por Fonseca, 2012) é possível prevermos a forma como o indivíduo entra na reforma, e qual o impacto que a mesma tem na sua vida psicológica, através da análise do investimento feito durante a vida de trabalho. Diz-nos que pessoas que investem mais na sua carreira profissional, ou seja, que tiveram uma carreira promissora e com um significado mais amplo, apresentam sentimentos de frustração quando entram na reforma. Já pelo contrário, os indivíduos que viram a sua vida de trabalho e o seu trabalho como o seu “ganha-pão” não sentem tanto este sentimento.

O sentimento de perda está presente desde o início desta fase da vida, começando pela perda de alguns rendimentos, a perda de relações interpessoais. As pessoas deixam de estar rodeadas dos colegas de trabalho, para passarem a estar quase numa situação de isolamento social, com poucas ligações interpessoais. (Fonseca, 2012)

Contudo, é possível compensar estes sentimentos e permanecermos felizes ao longo da reforma, com a prática de alguma atividade que requeira um esforço de forma a compensar os sentimentos sentidos, permitindo ao reformado sentir o sentimento de prazer e bem-estar. (Lazarus e Lazarus, 2006, citado por Fonseca, 2012)

Quando falamos em satisfação com vida, estamos a falar da visão global que os indivíduos têm da sua qualidade de vida. Este conceito reporta não só os aspetos positivos da vida do indivíduo, como também a ausência dos aspetos negativos. (Magarreiro, 2008 & Diener, 2000, citado por Júlio 2013)

A qualidade de vida é “a perceção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (Fleck et al., 2000, p.179).

Existem vários fatores que influenciam a qualidade de vida dos idosos, entre os quais: a capacidade funcional, ou seja, más capacidades motoras, de se movimentar e de praticar exercício; o estado emocional, se o sujeito se sente bem com ele próprio, se se sente útil na sociedade ou no seu quotidiano; a interação social, a manutenção das relações interpessoais, têm um papel muito importante nesta fase do desenvolvimento humano, tanto no que diz respeito às relações familiares, com os filhos e os netos, como também no que concerne às relações sociais, com os amigos e os vizinhos; seguidamente, surge a atividade intelectual,

o facto de o individuo ter interesse em querer aprender algo novo, ou em querer descobrir ou rever os conhecimentos que adquiriu anteriormente, estimula o cérebro, de forma a retardar as perdas de memória e as doenças cognitivas associada a esta facha etária; por fim, está presente a autoproteção de saúde. (Carneiro, Falcone, Clark, Del Prette & Del Prette, 2017).

Posto isto, quando falamos de satisfação com a vida, podemos falar do bem-estar e da qualidade de vida que o individuo teve nos diversos domínios existentes, tais como, a família e a amizade. (Diener,1997, citado por Júlio 2013)

4. Voluntariado nas pessoas mais velhas

4.1. Prestativa história do voluntariado

O trabalho de voluntariado é, segundo tilly e tilly (1994, citado por Cunha,2014), “trabalho não remunerado, fornecido a terceiros com os quais o trabalhador está ligado por nenhum tipo de obrigação contratual, familiar ou amizade”.

O voluntariado surge no nosso país durante o estado novo, sendo praticado com referência a valores religiosos, estando condicionado pelas ações repressivas do regime e controlado de forma a não escapar à ideologia política existente. Sendo as suas práticas voltadas para a solidariedade social e para a luta contra a pobreza. (Cunha, 2014)

Após o fim do regime, o voluntariado renasce no nosso país e, com o passar do tempo, vai ganhando forma. Surgem as primeiras instituições articulares de solidariedade social, passando a ser organizado de acordo com os

contextos sociais, surgindo novos domínios em diferentes áreas, estando presente nos direitos humanos e na cooperação para o desenvolvimento do ambiente. Por fim, surgem os bancos de voluntariado e o conselho de voluntariado com o intuito de orientarem os voluntariados. (Cunha, 2014)

O voluntariado é então reconhecido legalmente no início do século XX, tendo, no ano de 1990, um estatuto jurídico. O voluntariado é definido pela Lei nº71/98 de 3 de novembro como “o conjunto de ações de interesse social e comunitário, realizadas de forma desinteressada por pessoas, no âmbito de projetos, programas e outras formas de intervenção ao serviço dos indivíduos, das famílias e da comunidade, desenvolvidos sem fins lucrativos por entidades públicas ou privadas.” (Artigo 2º da Lei nº71/98, p.5694)

O voluntário é descrito pela lei como “o indivíduo que de forma livre, desinteressada e responsável se compromete, de acordo com as suas aptidões próprias e no seu tempo livre, a realizar ações de voluntariado, no âmbito de uma organização promotora.” (Artigo 3º da Lei nº 71/98, p.5694)

A Lei nº 71/98 define também os deveres e dos direitos do voluntariado e das entidades organizacionais, atribuindo, deste modo, um estatuto social a prática deste exercício.

O voluntário tem, então, o direito de ter acesso a formação inicial e contínua de forma a aperfeiçoar o seu trabalho, a um cartão de identificação, estar enquadrado no regime do seguro social, exercer as suas funções em condições de segurança e higiene, faltas justificadas, quando é convocado pela organização promotora (em missões urgentes, situações de emergência e de calamidade pública), em caso de acidente ou doença contraída durante o trabalho voluntário, o voluntário tem direito à indemnização, pensão e subsídios, tendo,

ainda, o direito de estabelecer com a organização um programa de voluntariado, e de ser reembolsado pelas gastos no exercício de uma atividade projetada pela entidade, dentro dos limites instituídos pela organização. (Artigo nº7 da Lei 71/98, p.5694-5695)

No que diz respeito aos deveres, o voluntário tem o dever de conhecer as normas que regulam a entidade, ser isento, solidário e diligente, continuar a formação, participando em formações sobre o trabalho de voluntariado que realiza, zelar pela boa utilização de materiais, equipamentos, bens e utensílios, manter a colaboração e o exercício do voluntariado, de acordo com o estabelecido com a entidade promotora, estar devidamente identificado no exercício das suas funções e de entre a panóplia de concepções constantes como preocupação de âmbito deontológico, destaca-se o respeito pela esfera eminentemente privada do ser humano. (Artigo nº8 da Lei 71/98, p.5695)

Posto isto, existem seis funções fundamentais no voluntariado. A primeira enquadra as ações onde está presente a importância dos valores, a segunda função diz respeito à aquisição de experiências e saberes sobre a sociedade na qual a pessoa está envolvida. De seguida, surge a aquisição de experiências relacionadas com as áreas profissional e o reforço do capital. Por fim, está presente a tentativa de fuga a sentimentos de culpa, uma vez que veem como a intenção de enfrentar problemas pessoais. (Cunha, 2014)

4.2. Áreas do voluntariado

São vastas as áreas de execução do trabalho de voluntariado existentes atualmente. Para preservar, defender e representar os direitos e interesses dos voluntários, surge no ano de 2007 a Confederação Portuguesa do Voluntariado (CPV) que, ao longo do tempo, tem vindo a classificar os voluntários de acordo com as funções sociais que as organizações orientam na sua intervenção social. Posto isto, o trabalho de voluntariado é desenvolvido nas seguintes áreas: saúde e educação, cidadania, ação social, reinserção social, ciência e cultura, defesa do património e do ambiente, cooperação para o desenvolvimento, emprego e formação profissional, proteção civil/Bombeiros, desenvolvimento da vida associativa e da economia social e promoção da solidariedade e do voluntariado. (Cunha, 2014)

4.3. Voluntariado em Portugal

Quando falamos de voluntariado, é importante distinguirmos voluntariado formal ou organizacional do voluntariado informal ou direto.

O voluntariado formal diz respeito à participação nas organizações de voluntariado, como por exemplo: a participação no banco alimentar, nas caritas, nos escuteiros, nos bombeiros, entre outros.

No que diz respeito ao voluntariado informal, é caracterizado pelo trabalho direto do indivíduo para outro que não pertença ao seu agregado familiar. São exemplos do voluntariado informal atividades como tomar conta

dos animais de estimação de um amigo, ajudar o vizinho, um idoso, entre outros. (Omoto & Snyder, 2010; Parboteeah, *et al.*, 2004 citado por Marques, 2016)

Em Portugal, e segundo o Inquérito piloto ao trabalho de voluntariado 2012 do Instituto Nacional de Estatística (INE), a taxa de voluntariado é de 11,5%, isto significa que existe 1 milhão e 40 mil voluntários, sendo que a taxa de voluntariado feminina é superior a masculina, tendo uma percentagem de 6,2% no voluntariado formal e 6,8% no voluntariado informal. Constatando-se que o homem no voluntariado formal tem uma percentagem de 5,7% e no informal de 4,8%. (INE, 2013)

No que diz respeito à facha etária, o INE diz-nos que existe uma maior taxa de voluntariado em indivíduos entre os 25 e os 44 anos (13,1%), tendo uma maior expressão no trabalho organizacional (8,3%), e entre os 45 e os 64 anos (12,7%), com maior expressão no trabalho informal (7,0%). Os indivíduos com mais de 65 anos têm uma taxa de voluntariado de 7,3%, sendo que apenas 2,7% participam no voluntariado organizacional e 4,8% no voluntariado informal. (INE, 2013)

Verifica-se, ainda, que quanto maior a escolaridade, maior é a participação no trabalho de voluntariado, uma vez que a taxa de voluntariado nos indivíduos com ensino superior é de 21,3%. Tendo uma percentagem de 14,5% no trabalho de voluntariado formal e 7,4% no voluntariado informal. (INE, 2013)

Existe, ainda, uma maior participação, no voluntariado, dos indivíduos desempregados (13,1%), sendo que, no voluntariado formal, a percentagem de participação é de 6,9% tanto de indivíduos desempregados como empregados. No voluntariado informal, os indivíduos desempregados têm uma expressão de 6,5%. A taxa de voluntariado de indivíduos empregados é de 12,8% e de inativos

é de 9,4%. No que diz respeito ao voluntariado informal dos indivíduos inativos, este é de 5,2% e de 4,4% no voluntariado formal. (INE, 2013)

Segundo o INE, existe uma maior participação nos trabalhos de voluntariado de trabalhadores dos serviços pessoais, proteção e segurança e vendedores 33,9%, de 26,1% de trabalhadores não qualificados e 19,0% de técnicos e profissões de nível intermédio. Sendo de 41% das mulheres que participam em trabalhos de serviços pessoas, tais como, auxílios a crianças, idosos e doentes. No que diz respeito aos homens 27,2% participam em tarefas de trabalhadores não qualificadas (recolha de alimentos, limpeza de espaços, etc.) e 24,3% em atividades de serviços pessoas de proteção e segurança e vendedores. (INE, 2013)

Existe uma maior participação no trabalho de voluntariado, no apoio social (42,9%), na recreação, no desporto na cultura e na arte (22,9%) e na religião de (21,7%). Verifica-se uma maior percentagem de mulheres a participar nas atividades de apoio social (48,5%) e nas atividades religiosas (25,4%). Já os homens têm uma percentagem de (36,3%) no apoio social e de (33,2%) na cultura, arte e desporto. (INE, 2013)

Por fim, as regiões do país com maior concentração de voluntariado são o Norte com 34,6%, Lisboa com 27,4%, e o Centro com 24,1%. Destacando-se a região de Lisboa (12,3%) e Centro (12,0%) com uma taxa de voluntariado acima da média do país. As mulheres, nestas regiões, apresentam um papel de destaque com uma maior percentagem de participação no voluntariado (Centro 7,1% e Lisboa com 7,0%). Deste modo, é apenas no centro do país onde se verifica uma participação na atividade de voluntariado de indivíduos com mais de 45 anos 6,3%, e a percentagem de jovens a praticar esta atividade é de 6,0%. (INE, 2013)

No nosso país, o voluntariado formal concentra-se nas atividades de apoio social (42,9%). Assim, analisando as regiões do país, destacou-se com 54,6%, nas atividades de apoio social, o Alentejo. Na Região Autónoma dos Açores (R.A) com 33,4% nas atividades de recreação desporto, cultura e arte, com 32,5%, as atividades de apoio social e com 23,6% as atividades religiosas. Já no Norte, Lisboa e na Região Autónoma da Madeira existe uma maior concentração de voluntariados em atividades religiosas com 25,7%, 23,7% e 23,3% respetivamente. (INE, 2013)

Por fim, no que diz respeito aos países da União Europeia, a Holanda é o país com maior destaque no trabalho de voluntariado, com uma percentagem de 57%. Do lado oposto, com menos taxa de prática de voluntariado encontra-se a Polónia com uma taxa de 9%. (INE, 2013)

PARTE 2- ESTUDO EMPÍRICO

5. Metodologia

A presente investigação tem como principal objetivo verificar de que forma é que a prática de voluntariado após a entrada na reforma influencia a satisfação com a vida dos mais velhos. Para tal, foi realizado um estudo exploratório de carácter transversal, baseado numa abordagem qualitativa e quantitativa.

6. Participantes

Os participantes presentes neste estudo são nove reformados que residem na cidade de Beja com idades entre os 57 e os 76.

As instituições onde os participantes fazem voluntariado são: a assistência médica internacional (AMI), os dadores de sangue, o banco alimentar, a universidade sénior, a cruz vermelha e o movimento assertivo/cooperativo.

7. Instrumentos

Nesta investigação, foram utilizados dois instrumentos de investigação, uma Entrevista Semiestruturada e o Inventário de Satisfação com a Reforma adaptado para a população portuguesa em 1999 por Fonseca e Paúl. (Fonseca, 2004)

7.1. Entrevista semiestruturada

O presente estudo tem como principal objetivo verificar de que forma é que a prática de voluntariado contribui para a satisfação do indivíduo na reforma. Para isso, foi elaborada uma entrevista de forma a abordar as seguintes dimensões: dados pessoais, qualidade de vida/satisfação, voluntariado e reforma.

Nos trabalhos de natureza científica, a entrevista é um instrumento que contribui significativamente para uma boa recolha de dados. Esta possui profundidade suficiente para obter dados com elevado valor para a investigação, permitindo a compreensão de fenómenos complexos, tais como aqueles que são investigados pela Psicologia (Júnior & Júnior, 2011). Esta entrevista semiestruturada foi constituída por quatro dimensões referidas anteriormente de modo a compreender de que forma é que o voluntariado influencia a satisfação com a vida dos reformados que praticam voluntariado, conhecer a perceção que o reformado tem da sua satisfação com a vida, identificar as mais-valias do voluntariado e compreender de que forma é que os idosos vivenciam a sua reforma.

7.2 Inventário de satisfação com a reforma

Foi aplicado o Inventário de Satisfação com a reforma adaptado, “The Retirement Satisfaction Inventory” (Floyd, Haynes, Doll, Winemiller, Lemsky, Burgy, Werle & Heilman, 1992), adaptado à realidade da população portuguesa em 1999, por Fonseca e Paúl. (Fonseca, 2004)

A aplicação deste instrumento teve como objetivo recolher informações relativas à reforma sobre o ponto de vista temporal, pretendendo obter mais conhecimento sobre os acontecimentos que anteciparam a reforma e os sentimentos sentidos na transição da vida de trabalho para a reforma, verificar o nível de satisfação existente, na reforma, e a avaliação das expectativas futuras do indivíduo na adaptação a vida de reformado. (Fonseca, 2004)

O inventário está dividido em seis partes, com 55 itens de resposta fechada, estando presentes três subescalas: razões para a reforma, satisfação com a vida e motivos de prazer. Apenas 43 itens do inventário avaliam as subescalas, os 12 itens restantes avalizam aspetos que não são submetidos à análise fatorial do instrumento. (Fonseca, 2004)

É um instrumento que nos permite obter características psicométricas adequadas à população portuguesa, tratando-se de uma avaliação quantitativa que nos permite avaliar a passagem à reforma, a vida do indivíduo após a reforma e a satisfação com a reforma. (Fonseca & Paúl, 2002, citado por Gaspar, 2016)

8. Procedimento

A aplicação dos instrumentos foi efetuada no Instituto Politécnico de Beja num ambiente estanque, individualmente.

Primeiramente, foi explicado aos participantes o conteúdo da investigação, onde foi indicado o objetivo geral. Seguidamente, foi entregue o consentimento informado, onde o participante é informado que o estudo não lhe traz nenhum risco, nem nenhuma despesa e que os dados recolhidos apenas serão utilizados no

âmbito desta investigação de cariz confidencial, sendo pedido a assinatura do documento.

Posteriormente, segue-se a aplicação da Entrevista Semiestruturada e do inventário de satisfação com a reforma.

Por fim, procedeu-se à análise de dados. Recorreu-se à análise de conteúdo de forma a analisar os dados obtidos nesta investigação. A análise de conteúdo é um método que analisa, recorrendo a um conjunto de técnicas, a comunicação do sujeito alvo de estudo, utilizando procedimentos sistemáticos para descrever o teor das mensagens dos participantes da investigação (Bardin, 2009).

9. Apresentação e análise dos dados

Seguidamente, apresenta-se os resultados obtidos através da aplicação da entrevista e do inventário de satisfação com a reforma. A análise da entrevista é feita de uma forma pormenorizada e de forma individual de cada um dos entrevistados. Posteriormente, apresenta-se a análise global do inventário de satisfação com a reforma.

9.1. Caracterização dos entrevistados

Como foi referido anteriormente, os indivíduos que participaram no estudo têm idades entre os 57 e os 76 anos, assim, a média de idades é de 69,67 anos e o desvio padrão de 6,32.

No que diz respeito ao estado civil, verificasse que 55,5% dos participantes são casados e 44,4% são divorciados. Relativamente às habilitações literárias,

cerca de 11,1% dos participantes têm apenas o terceiro ciclo do ensino básico, e 44,4% o ensino básico, os restantes 44,4% possuem uma licenciatura.

Contudo, para uma melhor análise das características socio demográficas dos participantes procedeu-se à elaboração de um quadro resumo (quadro 1) onde se pode verificar a idade, o estado civil, as habilitações literárias e a situação atual face ao trabalho.

Quadro 1- Caracterização sociodemográfica dos participantes

<i>Entrevistas</i>	Idade	Estado Civil	Hab. Lit.	Situação atual face ao emprego
<i>Entrevistado 1</i>	74	Divorciado	Ensino Secundário	Reformado
<i>Entrevistado 2</i>	65	Casado	Licenciatura	Reformado
<i>Entrevistado 3</i>	73	Divorciado	3º Ciclo do ensino básico	Reformado
<i>Entrevistado 4</i>	64	Casada	Ensino Secundário	Reformada
<i>Entrevistado 5</i>	66	Casado	Ensino Secundário	Reformado
<i>Entrevistado 6</i>	76	Casado	Ensino Secundário	Reformado
<i>Entrevistado 7</i>	75	Casado	Licenciada	Reformada
<i>Entrevistado 8</i>	57	Divorciada	Licenciada	Reformada
<i>Entrevistado 9</i>	74	Divorciado	Licenciado	Reformado

Legenda: Hab.Lit. = Habilitações Literárias

9.2. Entrevistas aos reformados

De seguida, serão apresentados os nove entrevistados, onde será tido em consideração as repostadas dadas pelos mesmos durante a entrevista. Serão apresentados de acordo com as seguintes dimensões: caracterização do entrevistado, qualidade de vida, satisfação com a vida, voluntariado e reforma.

9.2.1. Entrevistado 1

Caracterização do entrevistado: O participante tem 74 anos, género masculino, nacionalidade Portuguesa, residente em Beja, divorciado. Tem apenas o ensino básico é reformado e pratica voluntariado *“desde 1975 no movimento assertivo/cooperativo”*, não apresenta nenhuma doença crónica.

Qualidade de vida: Para o entrevistado ter qualidade de vida é *“ter saúde, e algum dinheiro na algibeira”*. Considera que os elementos fundamentais para ter qualidade de vida são *“dinheiro saúde e preenchimento lúdico”*. No que se refere à promoção da qualidade de vida, indica que pratica a leitura, escrita e que faz caminhadas com regularidade. Por fim, o participante concorda que a prática de voluntariado melhorou a sua qualidade de vida, indicando que *“reforça conhecimento e se sente útil para a sociedade”*.

Satisfação com a vida: O indivíduo referiu que se encontra satisfeito, de uma forma geral, com a sua vida. Para tal, muito contribuiu a *“família, o tempo livre, a leitura, a atividade física (jogging)”*

Voluntariado: Para o entrevistado o voluntariado é importante, pois contribui para a sua qualidade de vida.

Reforma: No que diz respeito a reforma, o mesmo refere que preparou a sua reforma. Indica que vivencia esta fase da vida “*ocupando os tempos livres, combatendo a solidão e a dar vida aos neurónios*”. Por fim, diz-nos que o seu primeiro ano de reforma foi um bom ano.

9.2.2. Entrevistado 2

Caracterização do entrevistado: O entrevistado tem 65 anos, do género masculino, casado, com nacionalidade portuguesa, residente em Beja. Relativamente às habilitações literárias, é licenciado e já se encontra reformado. Indicou que pratica voluntariado, já há algum tempo, no banco alimentar. Indica, também, que tem problemas de visão.

Qualidade de vida: No que se refere a esta dimensão o participante assinala que, para ele, viver com qualidade de vida é “*viver com gosto pela vida*”, referindo que tem qualidade de vida e que os elementos fundamentais para a ter são “*ter alguma saúde e estar rodeado de amor*”. Indica, ainda, que faz todas as atividades possíveis para ter uma boa qualidade de vida e que a prática de voluntariado melhorou a mesma de várias formas.

Satisfação com a vida: O entrevistado mostra-se muito satisfeito com a sua vida, indicando que “*A luta persistente e diária pela dignidade*” contribui para este estado de satisfação.

Voluntariado: Quanto à prática de voluntariado, o participante indica que faz voluntariado e que o mesmo contribuiu para uma melhor qualidade de vida.

Reforma: relativamente a esta dimensão, o individuo indica que preparou a sua reforma, referindo que vive otimamente “*vivencio a minha reforma otimamente*”. Contudo, refere que o seu primeiro ano de reforma foi vivido com alguns problemas.

9.2.3. Entrevistado 3

Caracterização do entrevistado: O individuo tem 73 anos é do género masculino, tem nacionalidade portuguesa e reside em Beja. O mesmo é divorciado, tem apenas o 3º ciclo do ensino básico. É reformado e pratica voluntariado na Cruz Vermelha de Beja há dois anos. Não possui qualquer doença crónica.

Qualidade de vida: Indica-nos que “*desde que haja ausência total de doença, haverá certamente uma boa qualidade de vida*”, referindo que tem uma boa qualidade de vida e que praticar atividade física é um elemento fundamental para ter qualidade de vida “*pratico desporto, faço caminhadas, ginástica e yoga*”. Refere, ainda, que a prática de voluntariado melhorou a sua qualidade de vida, pois adquiriu mais conhecimento.

Satisfação com a vida: No que diz respeito a esta dimensão, o entrevistado indica estar satisfeito com a sua vida de uma maneira em geral,

assinalando que *“ter saúde, ausência de doença e um bom relacionamento social”* são elementos que contribuem para estar satisfeito com a vida.

Voluntariado: O participante menciona que o voluntariado é muito importante para si e que contribui para uma melhor qualidade e satisfação com a sua vida.

Reforma: Relativamente a esta dimensão menciona que preparou a sua reforma e que a está a vivenciar otimamente *“vivencio a minha reforma otimamente com saúde e sem preocupações com horários”*, mencionando que no seu primeiro ano de reforma teve que pensar que estava de férias para se habituar *“no meu primeiro ano de reforma pensei que estava de férias durante algum tempo, até me habituar”*.

9.2.4. Entrevistado 4

Caracterização do entrevistado: O participante tem 67 anos, é do género feminino, casado, tem nacionalidade portuguesa e reside em Beja. No que diz respeito às habilitações literárias, o entrevistado tem apenas o Ensino Secundário e é reformado. Indica que pratica voluntariado no Banco Alimentar. Refere, ainda, que tem diabetes.

Qualidade de vida: Relativamente a esta dimensão refere que *“ter saúde é não ter dificuldades para viver a vida”*. Indica que tem qualidade de vida e que *“saúde e disponibilidade”* são elementos fundamentais para obter a mesma. Segundo o entrevistado *“evitar o isolamento e tratar do corpo física e*

mentalmente” é o que faz para obter uma melhor qualidade de vida. Salienta, ainda, que o voluntariado a ajudou a sentir-se útil.

Satisfação com a vida: o indivíduo mostra-se satisfeito, de uma forma geral, com a sua vida, indicando que *“fazer o que lhe dá gosto”* contribui para estar satisfeito.

Voluntariado: No que diz respeito ao voluntariado indica que o mesmo é muito importante, considerando que contribuiu para uma melhor qualidade de vida.

Reforma: Relativamente a esta dimensão, o participante aponta que não preparou a sua reforma, que a está a vivenciar bem e que o seu primeiro ano de reforma *“foi um ano bom”*.

9.2.5. Entrevistado 5

Caracterização do entrevistado: O entrevistado tem 66 anos de idade, nacionalidade portuguesa, residente em Beja. É do género masculino e é casado. Relativamente às habilitações literárias apenas tem o Ensino Secundário, é reformado, pratica voluntariado, na Cruz Vermelha, e não apresenta qualquer doença crónica.

Qualidade de vida: No que diz respeito a esta dimensão, diz-nos que *“para mim, viver com qualidade de vida é viver com saúde”*, considerando que tem qualidade de vida. Assinala que *“ter harmonia familiar, conviver socialmente e passear são elementos fundamentais para ter uma boa qualidade*

de vida”, referindo ainda *“caminhar, escutar música e tocar são as atividades que faço para promover uma melhor qualidade de vida”*. Por fim, refere que o voluntariado melhorou a sua qualidade de vida.

Satisfação com a vida: Relativamente a satisfação com a vida de uma forma geral, o entrevistado mostrou-se satisfeito e indica que *“ter mais tempo para estar junto da família e amigos”* contribui para se sentir satisfeito com a sua vida.

Voluntariado: O entrevistado refere que o voluntariado é importante, mencionando que a prática do mesmo também contribui para uma melhor qualidade de vida.

Reforma: Nesta dimensão, o participante indica que não preparou a sua reforma, referindo que está a vivenciá-la de uma maneira positiva *“estou a vivenciar a minha reforma bem, de forma geral”*. Por fim, indica que o seu primeiro ano de reforma *“foi vivido de forma a recuperar o folgo da preocupação do trabalho na vida ativa”*.

9.2.6. Entrevistado 6

Caracterização do entrevistado: O entrevistado é do género masculino, tem 76 anos, é casado, reside em Beja e tem apenas o Ensino Secundário de escolaridade. Reformado, pratica voluntariado “no peditório” para a Cruz Vermelha. O mesmo tem uma doença crónica relativa ao sistema nervoso central.

Qualidade de vida: O participante indica que para ele viver com qualidade de vida *“é viver com saúde e colaborar com as instituições de*

humanitárias e ter uma boa relação familiar”. Afirma que tem uma boa qualidade de vida e que para tal *“é fundamental ter saúde e um bom ambiente familiar e social”*, para a promover faz *“caminhadas, e tem uma boa alimentação”*. Refere, ainda, que o voluntariado melhorou a sua qualidade de vida, pois *“gosta de ajudar quem precisa”*.

Satisfação com a vida: De uma maneira em geral, o entrevistado referiu que se encontrava satisfeito com a sua vida e que *“ter uma saúde satisfatória e uma família unida e feliz contribuem para estar satisfeito com a minha vida”*.

Voluntariado: O entrevistado alude que para si o voluntariado é muito importante e responde que a prática do mesmo contribui para a sua qualidade de vida.

Reforma: No que diz respeito a esta dimensão, o participante mencionou que preparou a sua reforma e que está a vivenciá-la, ocupando o seu tempo *“vivencio a reforma procurando estar ocupado, lendo, vendo TV, fazendo exercício físico, caminhando, etc.”*. Relativamente ao seu primeiro ano de reforma, indica-nos que *“foi muito bom, porque deixei de cumprir horários e tive mais tempo para a família”*.

9.2.7. Entrevistado 7

Caracterização do entrevistado: O entrevistado é do género feminino, tem 75 anos é casado, reside em Beja e é licenciado. O mesmo é reformado pratica voluntariado, no Banco Alimentar, e não apresenta qualquer doença crónica.

Qualidade de vida: Relativamente a esta dimensão, o participante indica que viver com qualidade de vida *“é viver com saúde e com bom ambiente familiar e sentir-se sem consigo própria”*. Considera que tem uma boa qualidade de vida e que *“ter saúde, dinheiro e harmonia”* são elementos fundamentais para a mesma. Refere que *“frequentar a Universidade Sénior”* é a atividade que promove para ter uma boa qualidade de vida e que a prática de voluntariado também promoveu a sua qualidade de vida porque para a mesma é gratificante a prática de voluntariado.

Satisfação com a vida: O entrevistado, de uma forma geral, mostra-se satisfeito com a sua vida e refere que *“A minha saúde e a dos meus familiares”* contribuem para estar satisfeita com a mesma.

Voluntariado: No que diz respeito a esta dimensão, o participante indica que a prática de voluntariado é importante, visto que a mesma contribui para a sua qualidade de vida.

Reforma: Relativamente a reforma, assinala que a preparou com antecedência e que a está a vivenciar bem. Referindo que o seu primeiro ano de reforma foi bom.

9.2.8. Entrevistado 8

Caracterização do entrevistado: O entrevistado tem 57 anos, é do género feminino, tem nacionalidade portuguesa, é divorciado e reside em Beja. O mesmo é licenciado, já se encontra reformado e pratica voluntariado na Universidade Sénior. Indica que tem bipolaridade.

Qualidade de vida: Para a participante viver com qualidade de vida é *“levantar de manhã e começar a trabalhar, sem pressões externas”*, considera que tem qualidade de vida e que o elemento fundamental para ter qualidade de vida é *“ter tempo”*. Refere que, para promover e obter uma melhor qualidade de vida, anda a pé e exercita a mente. Por último, indica que a prática de voluntariado a ajudou a manter a autoconfiança.

Satisfação com a vida: Relativamente a esta dimensão, a entrevistada indicou que se encontra satisfeita, de uma forma em geral, com a sua vida. E que *“continuar a estudar e manter os círculos sociais ativos”* contribui para este grau de satisfação.

Voluntariado: A entrevistados diz que, para si, o voluntariado é importante e que o mesmo contribui para a sua qualidade de vida.

Reforma: Por último, a entrevistada refere que não preparou a sua reforma, que melhorou a sua qualidade de vida após a reforma e que, relativamente ao seu primeiro ano de reformada, o mesmo *“foi difícil, demorei a encontrar outras formas de me ocupar”*.

9.2.9. Entrevistado 9

Caracterização do entrevistado: O entrevistado em 74 anos, tem nacionalidade portuguesa, é divorciado e reside em beja. Relativamente as habilitações literárias, é licenciado e está reformado. Pratica voluntariado desde os anos 80 e é voluntario da Escola Básica Santiago Maior, nos Dadores de Sangue e na AMI. Refere ser diabético.

Qualidade de vida: No que diz respeito a esta dimensão, o entrevistado indica que viver com qualidade de vida é *“ter saúde e vontade de viver”* acrescentando que *“ter saúde, procurar interesses, satisfação e estar bem comigo próprio são os elementos fundamentais para eu ter qualidade de vida”*. Salienta, ainda, que o voluntariado, a prática de leitura, o colecionismo de selos e a frequência de locais culturais promovem a sua satisfação com a vida e a sua qualidade de vida. Revela, também, que a sua qualidade de vida melhorou com a prática do voluntariado, pois faz com que se sinta útil *“ser útil a alguém em prol da comunidade”*.

Satisfação com a vida: O participante refere que está muito satisfeito com a sua vida, de uma forma geral, e o que o ajuda para se encontrar assim com a vida é *“o que fiz, o que faço e o que pretendo fazer. Dar o melhor enquanto estiver nos Dadores de sangue e na AMI.”*

Voluntariado: Para o entrevistado o voluntariado é muito importante e o mesmo afirma que contribui para uma melhor qualidade de vida.

Reforma: No que diz respeito a esta dimensão, o participante refere que preparou a sua reforma com muita antecedência e que a está a vivenciar bem *“estou a vivenciar bem a minha reforma, estou a tratar dos postais ilustrados, antes não tinha tempo de o fazer”*. Relativamente ao seu primeiro ano de reforma, diz que se tratou de um ano de férias *“foi um ano de férias entre Beja e Lisboa, aproveitei para ir ao teatro, cinema e para me dedicar a leitura”*.

Ao analisar as entrevistas realizadas, verifica-se que todos os entrevistados têm uma perceção positiva da sua qualidade de vida e mostram-se

satisfeitos com a sua vida atual. Segundo a literatura analisada, uma boa percepção do indivíduo relativa a satisfação com a vida advém da visão global que o mesmo tem relativamente a sua qualidade de vida. (Magarreiro, 2008 & Diener, 2000, citado por Júlio 2013).

O envelhecimento bem-sucedido é um dos constructos que influencia a qualidade de vida. (Fonseca, 2004) Atividades, como: a prática da leitura, da escrita; das caminhadas; da participação na Universidade sénior e de boas relações familiares e sociais; foram indicadas como as principais atividades realizadas durante o dia-a-dia para promoverem a qualidade e satisfação com a vida. Margoshers (1995, citada por Fonseca, 2004, p.197) diz-nos que a estimulação cognitiva e a permanência de hábitos saudáveis, de pensamentos positivos e da exposição do indivíduo a desafios contribuem para um envelhecimento saudável, levando, desta forma, a uma melhor qualidade de vida.

Relativamente ao voluntariado, verifica-se que a prática do mesmo é vista por todos os entrevistados como um promotor muito importante de qualidade de vida, o qual influencia a satisfação com a vida atual dos participantes, pois ajuda a manter a autoconfiança, contribui para o não esquecimento dos conhecimentos adquiridos, ao longo da vida, e desperta nos participantes o sentimento de ajuda e realização.

Por fim, a reforma está a ser vivenciada pelos participantes de forma positiva, contudo, alguns referem que o primeiro ano foi um ano complicado de viver, pois sentiram algumas dificuldades em se adaptarem à vida de reformado. Segundo Cunha (2014) a reforma está associada ao fim da vida de trabalho e ao envelhecimento, na qual o indivíduo tem o poder de decisão relativo a sua vida, aos seus tempos livres e quotidiano.

9.3 Inventário de satisfação com a reforma

O inventário de satisfação com a reforma avalia a satisfação com a reforma através de três subescalas: razões para a reforma, satisfação com a vida e motivos de prazer. Considerando que cada subescala tem vários fatores. As razões para a reforma são avaliadas através da análise da avaliação dos fatores: interesses pessoais, stress profissional, pressões externas e circunstâncias imprevistas. Seguidamente, a satisfação com a vida é avaliada pelos fatores: segurança e saúde física, vida conjugal, serviços e recursos comunitários, residência e vida familiar. Por fim, os fatores dos motivos de prazer são: liberdade e controlo da vida pessoal, atividades sociais, ausência de stress. (versão portuguesa de Fonseca & Paúl, 1999)

A quando da análise das respostas dadas ao inventário, averiguou-se que ter recursos económicos suficientes (79%), passar mais tempo com a família (58%) e ter mais tempo livre (58%) foram os motivos importantes para a sua tomada de decisão de se reformar. Ter alcançado a idade de reforma é indicado como um fator muito importante (31%). Posto isto, verificamos que dar lugar aos mais novos é para os participantes um fator nada importante na decisão de se reformar com 40% (Gráfico 1).

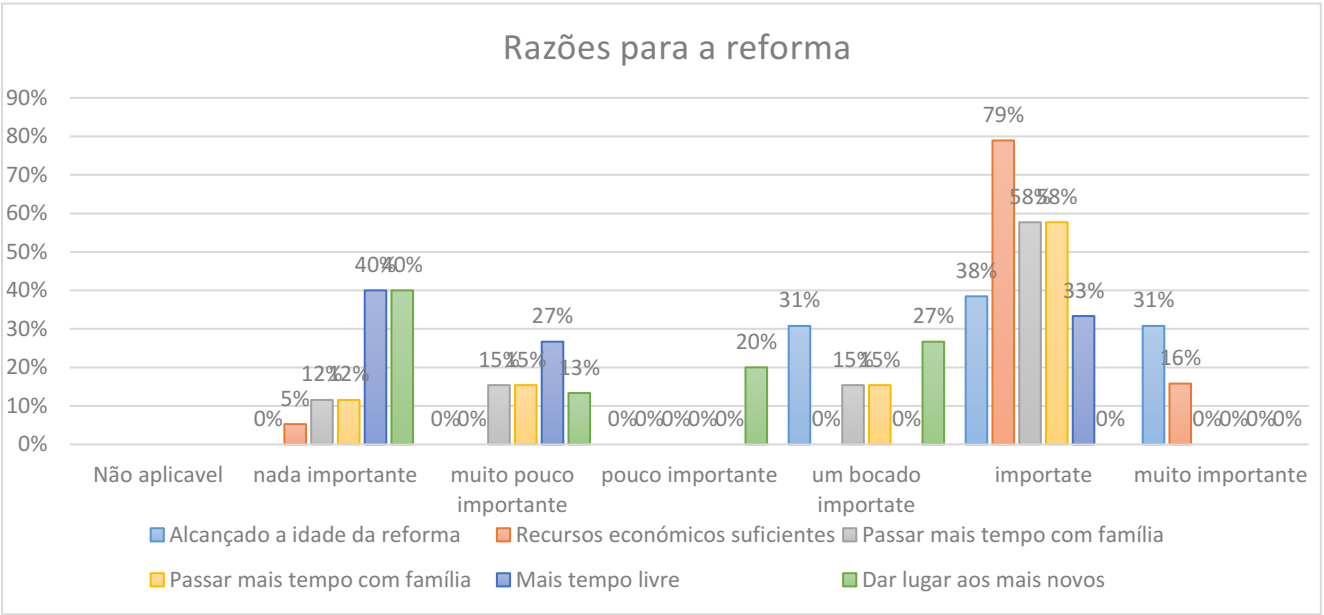


Gráfico 1- Interesses pessoais

No que diz respeito ao *stress* profissional, verifica-se que o facto de o emprego ser fisicamente exigente, com 54%, seguido do *stress* causado pelo emprego com 45% a indicar que é um ponto importante e 33% indicam que é muito importante. O facto de não gostarem do emprego é apontado como um fator importante com 41% e com 16% de expressão não muito importante, na tomada de decisão de entrada na reforma (Gráfico 2).

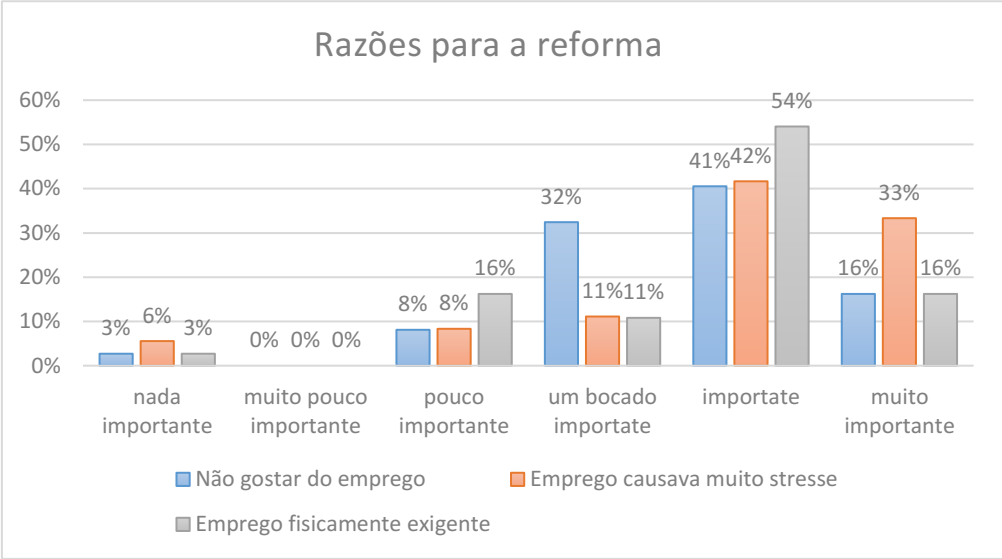


Gráfico 2- Stresse profissional

Relativamente às pressões externas, 46% indica que a reforma antecipada foi muito importante para a sua tomada de decisão, salientando que os problemas relacionados com o emprego foram muito pouco importantes (44%), ser pressionado pelos chefes foi apontado como muito importantes (32%), e ter recebido uma indemnização foi indicado como muito importante para a sua decisão (35%), mas, por sua vez, também foi apontado como nada importante com 35% ... (Gráfico 3).

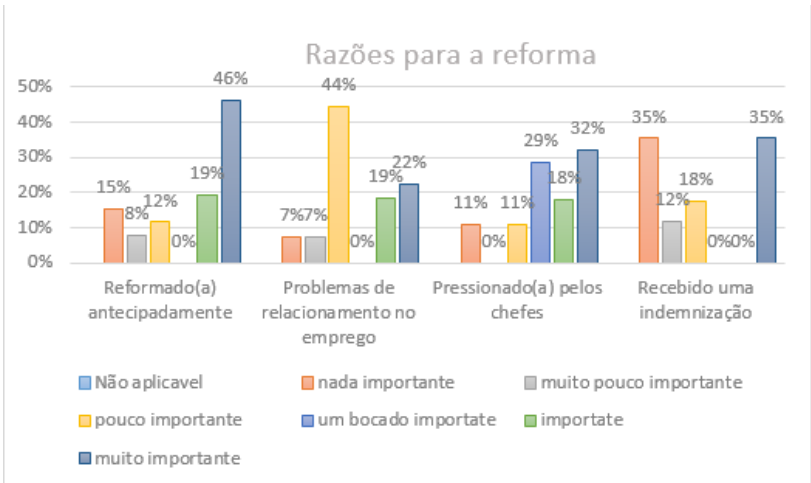


Gráfico 3- Pressões externas

Por fim, relativamente às circunstâncias imprevistas, apurou-se que o facto de os entrevistados terem problemas de saúde foi um dos motivos importantes para a tomada de decisão com 48%, seguido das circunstâncias imprevistas e da redução do horário de trabalho, indicado como muito importante 30%, relativamente aos problemas de saúde do cônjuge é um ponto pouco importante (46%) e a vontade manifestada pelo cônjuge foi apontado como nada importante (46%) para a tomada de decisão de se reformarem (Gráfico 4).

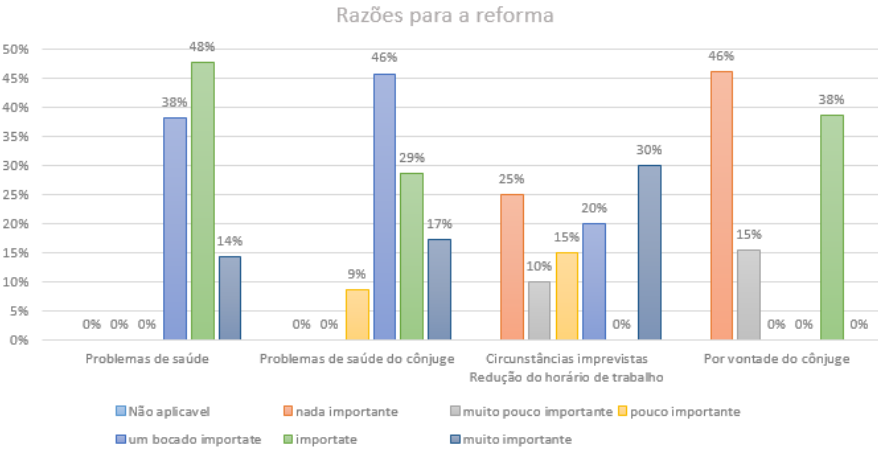


Gráfico 4- Circunstâncias imprevistas

No que diz respeito à subescala de satisfação com a vida, esta avalia a satisfação dos inquiridos com a sua vida no momento atual.

Analisando o primeiro indicador, segurança e saúde física, verifica-se que 67% dos inquiridos se encontra satisfeito com a sua situação financeira, 52% encontra-se satisfeito com a sua saúde física, sendo que 32% está muito satisfeito, 65% está satisfeito com a sua forma física atual, 32% está muito satisfeito com a mesma e 92% está satisfeito com a sua segurança pessoal (Gráfico 5).

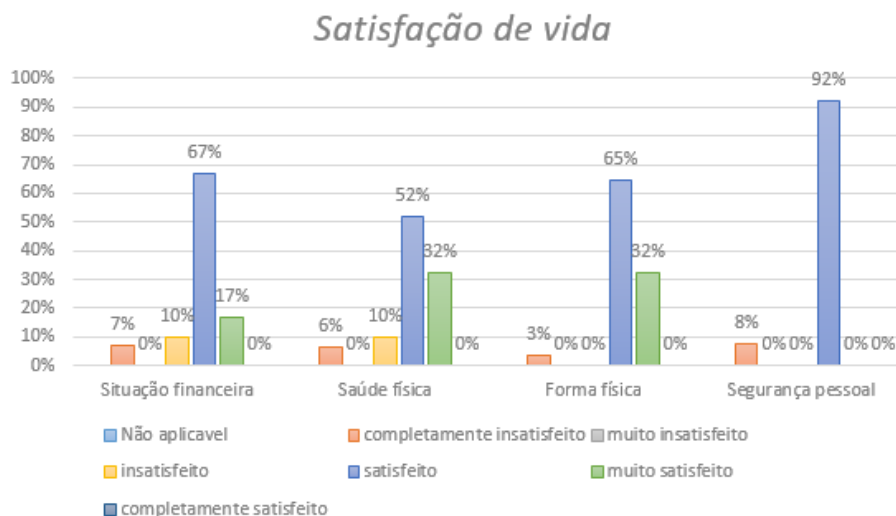


Gráfico 5- Segurança e saúde física

Relativamente ao fator vida conjugal, 45% dos inquiridos referiu que se encontra muito satisfeito com a sua vida conjugal atual e 36% satisfeito com a mesma. No que se refere à saúde do cônjuge 76% indica que se encontra satisfeito com a mesma (Gráfico 6).

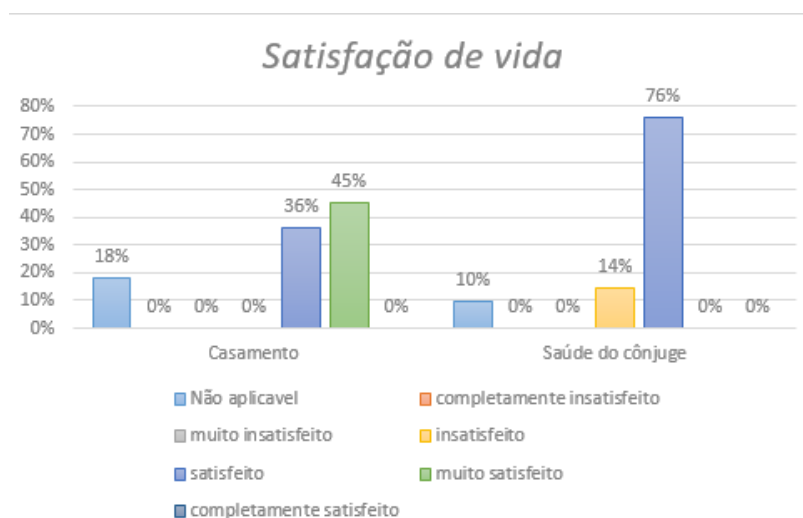


Gráfico 6 – Vida conjugal

No que se refere aos serviços e recursos comunitários, 67% dos inquiridos encontra-se satisfeito com a disponibilidade de transportes públicos existentes em Beja, 52% está satisfeito com o serviço de apoio comunitário existente. Todavia, relativamente ao apoio comunitário 39% mostra-se insatisfeito. No que concerne aos serviços de apoio estatais existentes, 47% dos entrevistados mostra-se insatisfeito com os mesmos, no entanto, 42% mostram-se satisfeitos com os apoios do estado (Gráfico 7).

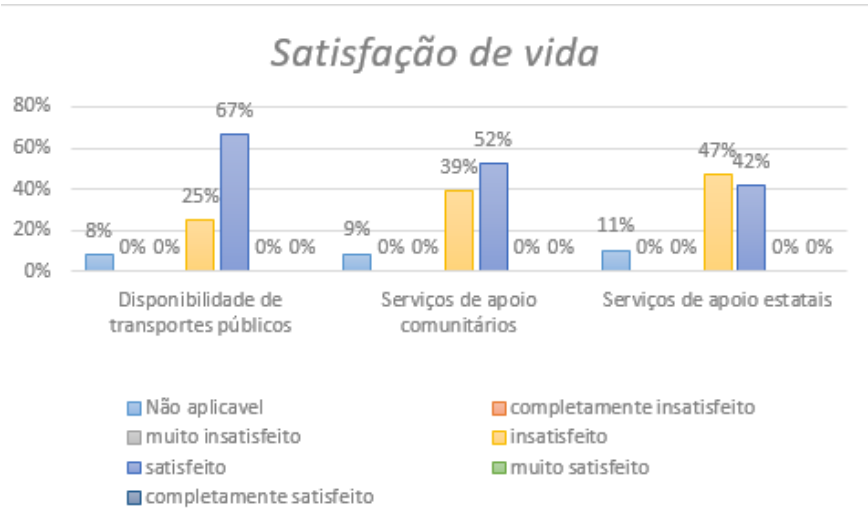


Gráfico 7 – Serviços e recursos comunitários

Por fim, no último fator, residência e vida familiar, que avalia a satisfação com a vida, verifica-se que 53% dos inquiridos se encontram satisfeitos com a qualidade da sua habitação, exceto 7% que se mostra completamente insatisfeito, 20% insatisfeitos e 20% completamente satisfeitos. Seguidamente, averigua-se que 33% dos participantes estão completamente satisfeitos com a relação que têm com os filhos e netos, tendo a mesma percentagem o grau de satisfação, considerando-se 28% muito satisfeitos. Por último, 50% dos inquiridos estão

satisfeitos com a relação que têm com outros familiares onde apenas 9% se encontra insatisfeito (Gráfico 8).

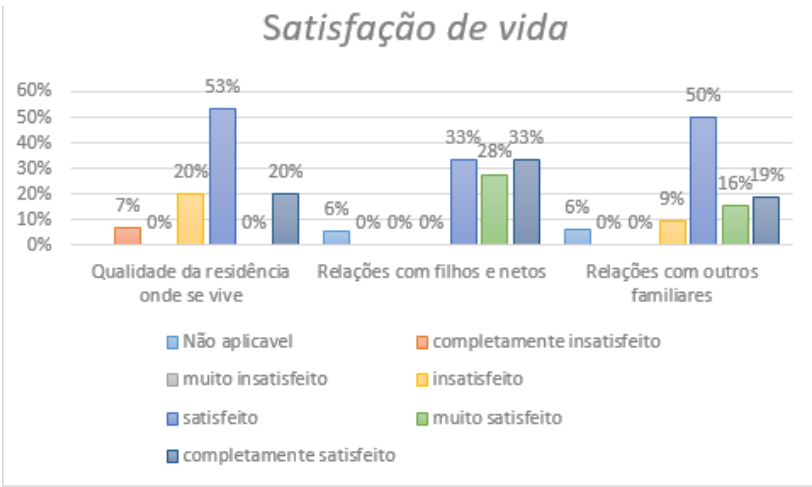


Gráfico 8 – Residência e vida familiar

Por fim, a última subescala de análise, *os motivos de prazer*, pretende verificar quais os aspetos que são importantes para tornar a reforma mais agradável. Quando verificamos o fator liberdade e controlo com a vida (Gráfico 9) verificamos que para os inquiridos os aspetos que tornam a sua reforma mais agradável são: estar mais tempo com a família (71%), seguido pelo poder de controlo da sua vida (69%), o fato de não ter um emprego (62%), não ter um chefe (60%), poder-se dedicar aos seus interesses pessoais (57%).

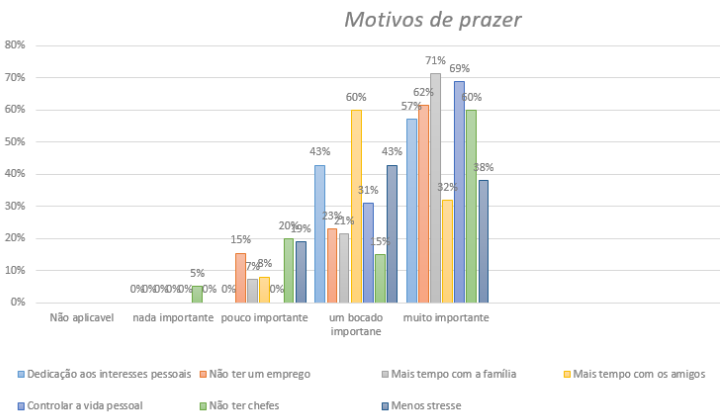


Gráfico 9- Liberdade e controlo da vida pessoal

Seguidamente, no fator atividades sociais, verificamos que o facto de os inquiridos poderem viajar mais é um ponto muito importante para tornar a sua reforma mais agradável (60%) e participar em ações de voluntariado (48%), bem como conviver com pessoas reformadas e ter mais tempo para as atividades de lazer são consideradas bastante importantes (60% e 69% respetivamente) (Gráfico 10).

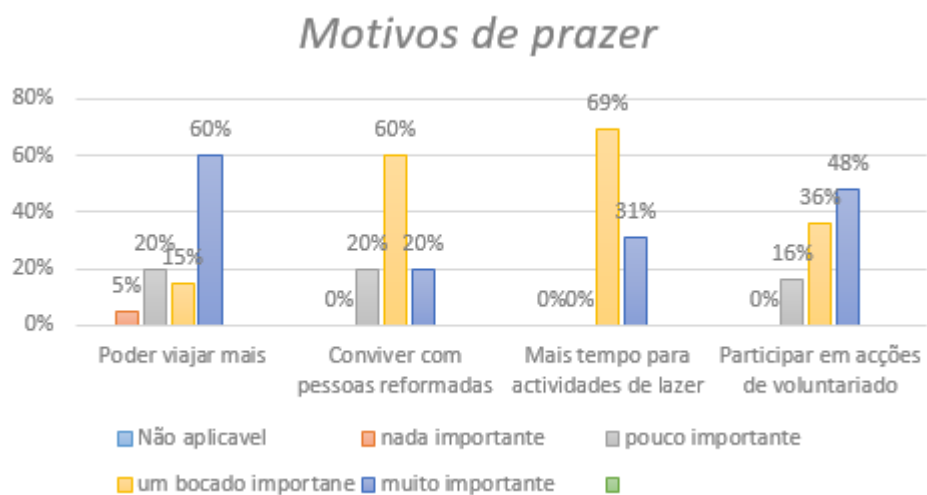


Gráfico 10 - Atividades Sociais

No que diz respeito ao último fator, o mesmo avalia a ausência de *stress*. Assim, a existência de menos preocupações, o facto de ter mais tempo para ter uma vida mais descontraída é um ponto um bocadinho importante para os inquiridos (41%, 84% e 75% respetivamente), contudo, o facto de poderem estar mais tempo sozinhos é indicado como um ponto nada importante (60%) para tornar a reforma mais agradável (Gráfico 11).

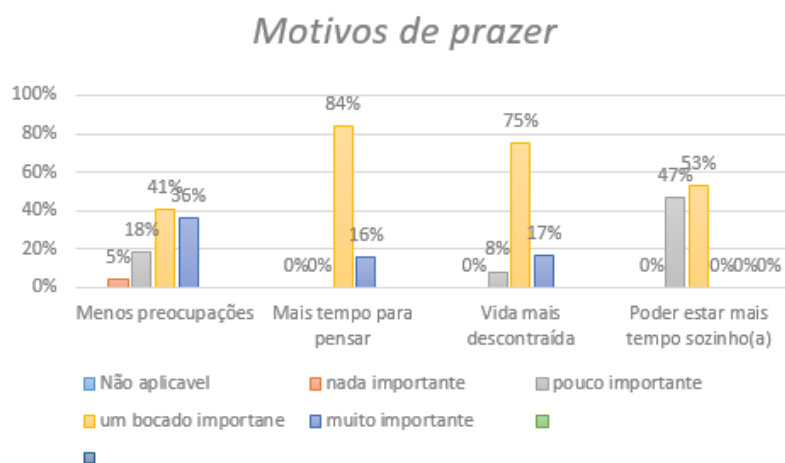


Gráfico 11- Ausência de stress

Após a análise do inventário, é importante analisar também o grau de satisfação atual com a reforma dos participantes. À pergunta “*Globalmente e neste exato momento, em que medida está satisfeito com a reforma?*” 47% mostram-se satisfeitos, 44% muito satisfeitos e 9% indicam que estão insatisfeitos. (Gráfico 12)

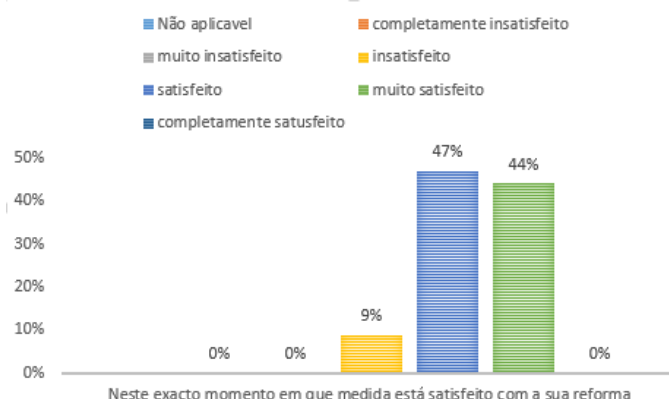


Gráfico 12- Satisfação com a reforma

O grau de satisfação com a vida do indivíduo é influenciado pela visão global que (o indivíduo) o mesmo tem relativamente à sua qualidade de vida. (Magarreiro, 2008 & Diener, 2000, citado por Júlio 2013)

A entrada na reforma é um marco importante na vida do indivíduo, pois marca a entrada, o fim de uma vida de trabalho e o início de uma “nova” fase de vida. (Cunha, 2014)

A mesma é caracterizada pela capacidade de o indivíduo gerir o seu tempo livre, possibilidade de passar mais tempo com a família, de pôr em prática projetos antigo ou criar projetos, entre outros. (Cunha, 2014)

Quando analisamos os dados obtidos através do inventário de satisfação com a reforma, conseguimos verificar as *razões* que levaram os inquiridos a tomarem a decisão de se reformarem, os motivos que levam à *satisfação com a vida* e os *motivos de prazer* que ajudam os reformados a obterem uma reforma mais agradável. (Fonseca, 2004)

As *razões para a reforma* são avariadas de acordo com os seguintes fatores: *interesses pessoais*, *stress profissional*, *pressões extras* e as *circunstâncias*. (Fonseca, 2004)

Após a análise dos *interesses pessoais*, verificamos que ter recursos económicos suficientes, ter mais tempo livre, mais tempo para passar com a família, bem como o facto dos inquiridos terem alcançado a idade da reforma foram os motivos importantes que levaram os inquiridos a tomar a decisão de se reformarem.

No que diz respeito ao fator do *stress profissional*, foram apontados como indicadores muito importantes para a tomada de decisão: o *stress* causado pelo emprego e o emprego fisicamente exigente.

No fator das *pressões externas* são apontados os seguintes motivos para se reformarem: a pressão feita pelos chefes, ser reformado antecipadamente e receber uma indenização.

Relativamente ao último fator *circunstâncias imprevistas*, verificou-se que terem problemas de saúde, ocorrerem circunstâncias imprevistas e terem reduzido o horário de trabalho foram pontos importantes para a tomada de decisão de se reformarem.

O indicador *satisfação com a vida* é analisado através; da segurança e saúde física, no qual os inquiridos se mostram satisfeitos com a sua situação financeira e com a sua saúde; vida conjugal, onde se verifica que se encontram satisfeitos com a mesma; serviços, no qual os inquiridos se mostram satisfeitos com os transportes públicos existentes na cidade de Beja; recursos comunitários, onde se mostram parcialmente insatisfeitos; residência e vida familiar, na qual os participantes indicam que se encontram satisfeitos com os dois indicadores.

Por fim, no indicador *motivos de prazer*, verifica-se que o facto de terem mais tempo com a família, de poderem controlar a sua vida, não terem trabalho nem um chefe e o facto de se poderem dedicar aos seus interesses pessoais são indicadores muito importantes que tornam a reforma mais agradável, assim como terem atividades sociais, ações de voluntariado, conviver com pessoas reformadas, terem mais tempo para as atividades de lazer, existência de menos preocupações e o facto de ter mais tempo para ter uma vida mais descontraída.

10. Discussão dos resultados

Após a recolha e o tratamento dos dados recolhidos, segue-se a discussão dos resultados obtidos. Pois, segundo Ribeiro (1999, citado por Costa 2013) a discussão consiste na interpretação e discussão dos resultados obtidos, tendo em conta o objetivo da investigação.

O envelhecimento é um processo contínuo que ocorre ao longo da vida do ser humano, considerando a reforma, como já foi referido anteriormente, um ponto de referência social que demarca a passagem da vida de trabalho para a entrada numa “nova” fase de vida do indivíduo. (Cunha, 2014)

No presente estudo, todos os entrevistados estão reformados e praticam voluntariado formal, pois todos estão associados a organizações de voluntariado, entre as quais, o Banco Alimentar, a Cruz Vermelha, a Universidade Sénior de Beja, os dadores de sangue e a AMI.

Como se pode verificar, ao longo da investigação, o voluntariado surge, nesta fase da vida do indivíduo, como forma de ocupar o seu tempo livre, de se manter ativo, de se sentir útil para a sociedade, reforçando, assim, a sua autoconfiança. Considerando que todos os inquiridos referiram que o voluntariado ajuda a vivenciar a reforma harmoniosamente, contribuindo, deste modo, para a qualidade de vida.

A prática de voluntariado, durante o envelhecimento, é vista como um promotor do envelhecimento bem-sucedido. Neste estudo, verifica-se que os inquiridos têm a preocupação de promover ativamente o seu envelhecimento. Referem que a prática de exercício físico, a prática de leitura, da escrita e as

atividades culturais são extremamente importantes para obterem uma melhor qualidade de vida.

O voluntariado é visto pelos participantes como a forma de manter e praticar os conhecimentos adquiridos ao longo dos anos e, ao mesmo tempo, transmitem esses conhecimentos a terceiros.

Segundo Paúl (2006, citado por Cruz, Navarro-Pardo, Pocinho, Anjos & Jacob, 2017) a nossa sociedade detém um papel muito importante na promoção do envelhecimento ativo e nos comportamentos ativos que levam ao mesmo. Pois, se houver uma estimulação desses comportamentos, existirá o aumento da autoeficácia que levará à redução da dependência do idoso e trará influências positivas no comportamento do indivíduo.

A autoeficácia é caracterizada pela crença e confiança que o indivíduo tem nas suas capacidades para resolver um problema, ou para realizar uma determinada tarefa, influenciando os objetivos, as ações e os resultados que o indivíduo propõe a si próprio. Este constructo como base as experiências bem-sucedidas, de desempenho e realização pessoal, essencialmente se existem fatores de dedicação e resiliência na ultrapassagem de obstáculos. (Paúl, 2006)

No que diz à entrada na reforma, apenas três dos entrevistados indicaram que não se prepararam para a mesma, referindo que o primeiro ano de reforma foi um ano de adaptação. Relativamente à perceção atual da reforma, todos os participantes referiram que estão a vivenciar esta fase da vida de uma forma positiva.

Quando verificamos a satisfação com a vida, estamos a verificar a perceção global que o indivíduo tem acerca da sua qualidade de vida. Este

constructo é baseado num padrão estabelecido pelo indivíduo. (Cruz, Navarro-Pardo, Pocinho, Anjos & Jacob, 2017)

Neste estudo verificamos que 47% dos inquiridos encontram-se satisfeitos com a sua vida atual, 44% indicaram que estão muito satisfeitos e 9% estão insatisfeitos.

Após a análise dos dados, averiguamos que as razões que os inquiridos indicaram para a reforma foram: terem recursos económicos suficientes para a reforma; terem alcançado a idade para a mesma; ter mais tempo para a família, um emprego fisicamente exigente e stressante; poder-se reformar antecipadamente; ter sido pressionado pelo chefe; o facto de terem recebido uma indemnização; terem problemas de saúde e, por fim, as circunstâncias imprevistas e a redução da carga horária no trabalho.

No que diz respeito a dimensão *satisfação com a vida*, os participantes mostraram-se satisfeitos com a sua vida atual, com a sua saúde e a saúde do seu cônjuge, com a sua situação financeira atual, com a disponibilidade de transportes públicos existentes na cidade, com os serviços de apoio comunitários existentes com a qualidade da sua habitação e com a relação com os seus familiares. Mostram-se muito satisfeitos com o seu casamento e insatisfeitos com os serviços de apoio do estado.

Por último, no que se refere aos *motivos de prazer*, verifica-se que para os participantes é muito importante participar em ações de voluntariado e poder viajar mais para tornar a sua reforma mais agradável. Ter menos preocupações, mais tempo para pensar, para atividades de lazer, conviver com outros reformados, ter menos preocupações e ter uma vida mais descontraída são pontos considerados muito importantes pelos mesmos.

Após a análise dos dados obtidos, apura-se a necessidade de realizar um projeto com base no Guia de Boas Práticas “Boas Práticas de Ageing in Place”, realizado por Fonseca com a colaboração da Fundação Calouste Gulbenkian, a Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa que tem como principal objetivo a promoção da inclusão social dos mais velhos na comunidade em que estão inseridos. Este guia apresenta diversos projetos realizados no nosso país, onde estão presentes 80 práticas de “*ageing in place*” inseridas em dez categorias: “*apoio aos cuidadores, combate ao isolamento, gerotecnologias e investigação, inovação em Apoio Domiciliário, inovação em centro de dia, intervenção na vida da comunidade, lazer, Atividade física e Aprendizagem ao longo da vida, lazer, Atividade física e Aprendizagem ao longo da vida, recursos de saúde, Animação, nutrição e Acompanhamento psicológico, segurança, mobilidade e bem-estar*” (Fonseca, 2018 p.13-16)

Posto isto, o projeto que será apresentado seguidamente pretende intervir na comunidade de forma a promover o voluntariado durante a reforma como o intuito de promover o envelhecimento bem-sucedido e o grau de satisfação com a reforma.

PARTE 3- PROJETO DE INTERVENÇÃO

11. Dia do Voluntário

11.1 Fundamento do projeto

No presente estudo, verifica-se a importância que o voluntariado tem para um envelhecimento ativo e para a satisfação com a vida, uma vez que os inquiridos referiram que a prática de voluntariado faz com que se sintam ativos e úteis para a sociedade, ajudando a manter a sua autoconfiança.

Perante a investigação, considerou-se pertinente a construção de um projeto que permitisse a promoção do voluntariado na reforma, para que os participantes possam contar as suas experiências como voluntários, onde haja a reflexão sobre a importância do mesmo na vida dos reformados, sensibilizando aqueles que não praticam qualquer tipo de voluntariado, de forma a mostrar as mais-valias que o mesmo vai ter no seu dia-a-dia.

Posto isto, “*O dia do Voluntário*” é um evento onde ocorre uma palestra com várias sessões relativas ao tema “*Voluntariado e satisfação com a reforma*”.

O projeto a desenvolver tem como objetivo principal promover a prática do trabalho de voluntariado entre os mais velhos.

Tendo como objetivos gerais:

- Dar a conhecer as várias organizações de voluntariado existentes na cidade de Beja;
- Esclarecer dúvidas relativas ao voluntariado;
- Promover o envelhecimento bem-sucedido;

- Promover a satisfação com a vida na reforma;

11.3. Público-alvo

O público-alvo seriam todos os reformados que se mostrassem interessados em participar nas atividades do “*Dia do voluntário*”, assim como alunos e professores do Instituto Politécnico de Beja.

11.4. Recursos

O projeto seria coordenado por um especialista em psicogerontologia, tendo como apoio técnicos de psicologia e educação do Instituto Politécnico de Beja, os representantes das organizações de voluntariado existentes na cidade e os participantes do estudo que quisessem dar o seu testemunho sobre a vida de um voluntário. Tendo como parceria o Instituto Politécnico e as Organizações de solidariedade.

11.5. Planificação das atividades

“*O dia do voluntário*” é de um evento realizado com o intuito de promover o voluntariado durante a reforma, para isso as atividades são propostas de forma a alcançar o objetivo proposto.

Posto isto, o projeto divide-se em três partes, começando pela receção dos participantes e oradores na abertura do evento, seguido de uma palestra onde se inserem duas sessões e, por fim, o encerramento. Todas as organizações que

participarem no projeto têm a possibilidade de ter um *stand* onde podem colocar todas as informações sobre as mesmas, de forma a tornar o projeto mais dinâmico.

A primeira parte do evento, ocorre a recepção aos participantes e oradores da palestra, seguida da abertura do “*dia do voluntário*”.

Seguidamente, na segunda parte encontra-se a palestra sobre “*voluntariado e satisfação coma a reforma*”, onde vários oradores convidados falam sobre os seus estudos relativos à reforma, ao envelhecimento ativo e à satisfação com a reforma.

Ainda, nesta segunda parte, existe uma sessão sobre o voluntariado, onde oradores convidados dão a conhecer as organizações de solidariedade e explicam o que é o voluntariado e qual a sua importância.

Por fim, surge a terceira parte do dia, com a realização de uma tertúlia, na qual todos os participantes têm oportunidade de colocar dúvidas e de partilhar as suas experiências como voluntários.

11.6. Avaliação do projeto

A avaliação será feita no final do dia, através de um questionário onde os participantes expõem a sua opinião relativamente às atividades.

Esta avaliação é feita de forma a verificar pontos positivos e negativos do projeto, visando a melhoria e a uma possível repetição anual do mesmo.

Conclusão

O envelhecimento é um processo contínuo que ocorre ao longo da vida, contudo a nossa sociedade associa este conceito à velhice, aos indivíduos com 65 anos ou mais e reformados. A entrada a reforma, por sua vez, é um marco, um ponto de transição que marca o término da vida de trabalho para a entrada na velhice, na vida de reformado. (Cunha, 2014)

O facto de a população do nosso país estar cada vez mais envelhecida, devido a diminuição da taxa de natalidade e ao aumento da esperança média de vida, tornou-se essencial estudar as questões relativas ao envelhecimento. (Fonseca, 2004)

Verificar de que forma é que os mais velhos encaram a reforma e o que fazem para se manterem ativos na sociedade tem vindo a despertar o interesse dos estudiosos desta área. (Fonseca, 2004)

O presente trabalho teve o objetivo de verificar de que forma é que a prática de voluntariado influencia a satisfação com a reforma.

Após a análise e discussão dos dados obtidos, verificou-se que os reformados entrevistados prezam o envelhecimento ativo e bem-sucedido, de forma a obterem uma melhor qualidade de vida e se manterem satisfeitos com a mesma. Manter a mente ativa através da leitura, da participação na Universidade Sênios, em eventos culturais, e prática de atividades físicas, com a realização de caminhadas, são alguns dos promotores utilizados para envelhecerem de uma forma saudável.

Confirma-se que todos estão a vivenciar positivamente esta fase da vida, contudo foi referido por alguns dos participantes que o primeiro ano de reforma

foi um pouco complicado, devido ao facto de terem de se adaptar a um novo estilo de vida.

Relativamente ao grau de satisfação com a vida atual, constatou-se que a maioria dos inquiridos estava satisfeito com a vida atual.

O voluntariado é apontado pelos entrevistados como um dos motivos de prazer, uma vez que a prática do trabalho de voluntariado contribui para se sentirem ativos e úteis para a sociedade, mantendo, desta forma, a autoconfiança existente. Assim, os mais velhos contribuem para a luta contra os estigmas existentes na nossa sociedade sobre a reforma e a velhice. A prática de voluntariado contribui, também, para uma reforma mais agradável.

Um dos principais pontos de limitação do estudo foi a dificuldade em encontrar os participantes.

Posto isto, considerou-se pertinente a construção de um projeto com base no Guia de Boas Práticas “Ageing in place” de Fonseca (2018) de forma a intervir na comunidade de modo a promover o voluntariado entre os mais velhos, e a mostrar as mais-valias que o mesmo pode vir a ter no seu dia-a-dia.

A falta de investigação sobre os benefícios da prática de voluntariado, nesta facha etária, foi também um dos pontos limitadores do estudo. Seria importante a realização de um estudo com a mesma temática a um número mais alargada de pessoas, para se poder mostrar a realidade dos reformados do nosso país.

Este estudo, pretendeu dar um contributo para a construção de uma sociedade justa, de forma a combater os estigmas sociais e a demonstrar que cada vez mais, os nossos idosos são pessoas ativas e que contribuem para a nossa sociedade.

Bibliografia

- Bardin, L. (2009). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, LDA.
- Banhato, E. F., Scoralick, N. N., Guedes, D. V., Atalaia-Silva, K. C., & Mota, M. (2009). Atividade física, cognição e envelhecimento: estudo de uma comunidade urbana. *Psicologia: teoria e prática*, 11(1), 76-84.
- Carneiro, R. S., Falcone, E., Clark, C., Del Prette, Z., & Del Prette, A. (2007). Qualidade de vida, apoio social e depressão em idosos: relação com habilidades Sociais. *Psicologia: reflexão e crítica*, 20(2), 229-237.
- Cunha, H. M. S. D. (2014). Reforma, voluntariado e envelhecimento (Doctoral dissertation).
- Cruz, C., Navarro-Pardo, E., Pocinho, R., Anjos, V. N., & Jacob, L. (2017). A auto-eficácia na adaptação aos desafios do envelhecimento. *Revista Lusófona de Educação*, 38.
- Dalfovo, M. S., Lana, R. A., & Silveira, A. (2008). Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. *Revista Interdisciplinar Científica Aplicada*, 2(3), 1-13
- Delicado, A., Almeida, A. N., Ferrão, J. (2002). Caracterização do Voluntariado em Portugal. Lisboa. ICS – Universidade Nova de Lisboa, Ed. da Comissão para o Ano Internacional do Voluntariado
- Dos Santos, F. H., Andrade, V. M., & Amodeo Bueno, O. F. (2009). Envelhecimento: um processo multifatorial. *Psicologia em estudo*, 14(1).
- ENTREAJUDA – Apoio a Instituições de Solidariedade Social (2011). Alguns dados relativos ao Voluntariado em Portugal
- Erikson, Erik (1980). Identity and the life cycle. New York: Norton. Erikson, Erik (1982). The life cycle completed: a review. New York: Norton
- Estatística, I. N. (18 de Abril de 2013). Inquérito piloto ao Trabalho de voluntariado 2012

- Estatística, I. N. (29 de março de 2017). Projeção da População Residente 2015-2080. Obtido de <http://www.cases.pt/estatisticas/>
- Faria, M. C. (2018). Florescimento, bem-estar e envelhecimento saudável. In Actas do 12º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde (pp. 543-551). ISPA–Instituto Universitário
- Fleck, M. P. A., Louzada, S., Xavier, M., Chachamovich, E., Vieira, G., Santos, L., & Pinzon, V. (2000). Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. Revista Saúde Pública, 34(2), 178-183;
- Fonseca, A. M. G. D. (2004). Uma abordagem psicológica da "passagem à reforma": Desenvolvimento, envelhecimento, transição e adaptação
- Fonseca, A. M. (2007). Subsídios para uma leitura desenvolvimental do processo De envelhecimento. Psicologia: Reflexão e Crítica, vol. 20, nº 2, 277-289. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010279722007000200014&lng=en&nrm=iso, consultado em: 25/05/2009
- Fonseca, A. M. (2012). Do trabalho à reforma: quando os dias parecem mais longos. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, (2), 75-95
- Fonseca, A. M. (2018). Boas Práticas de Ageing in Place. Divulgar para valorizar Guia de Boas Práticas. Fundação Calouste Gulbenkian / Faculdade de Educação e Psicologia — Universidade Católica Portuguesa.
- Gaspar, L. C. R. (2016). *Envelhecimento e transição-adaptação à reforma: Um estudo de natureza quantitativa e qualitativa* (Master's thesis)
- Jacob, L. (2006), Ideias para um envelhecimento activo, edição: Rutis ISBN 978- 989- 97524-0-5
- Júlio, V. M. (2013). *Preocupações de carreira para a reforma e satisfação com a vida numa amostra de reformados* (Doctoral dissertation)
- Júnior, A., & Júnior, N. (2012). A utilização da técnica da entrevista em trabalhos científicos. *Evidência*, 7, 237-250
- Livro: Desenvolvimento Humano e envelhecimento- António Manuel da Fonseca

- Marques, M. J. R. (2016). *As motivações para o voluntariado: estudo Exploratório numa amostra de estudantes do ensino superior politécnico* (Doctoral dissertation)
- Meireles, A. E., Pereira, L. M. D. S., Oliveira, T. G. D., Christofolletti, G., & Fonseca, A. L. (2010). Alterações neurológicas fisiológicas ao envelhecimento afetam o sistema mantenedor do equilíbrio. *Rev Neurocienc*, 18(1), 103-108
- Neto, A. M. D. S. (2010). Da vida laboral à reforma: expectativas de ocupação
- Nunes, P. (2007). *Psicologia Positiva*. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra
- Nunes, L. N. V. (2009). *Promoção do bem-estar subjectivo dos idosos através da intergeracionalidade* (Master's thesis)
- Organização Mundial da Saúde, (2005) – consultado em www.who.org
- Planeamento, G. d. (Março de 2017). COMISSÃO ECONÓMICA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A EUROPA (UNECE)
- Santos, A. F. R., Lima, L. N., & Santos, P. I. (2009). Voluntariado e ansiedade perante a morte no idoso aposentado
- SÉRIE-A, D. D.—I. (22 de Outubro de 1998). *Lei n.8 71/98*. Obtido de <https://dre.pt/pesquisa/-/search/223016/details/maximized>
- Souza, L. M. D., & Lautert, L. (2008). Trabalho voluntário: uma alternativa para a promoção da saúde de idosos. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*. São Paulo. Vol. 42, n. 2 (jun. 2008), p. 371-376
- Vitorino, A. I. M. (2014). *Caracterização do voluntariado em cuidados paliativos em Portugal* (Doctoral dissertation)

Apêndices

Apêndices I- Guião da Entrevista

Objectivo geral	Objetivo específico	Dimensão	Subdimensão questão
Compreender de que forma é que o voluntariado influencia na qualidade de vida dos voluntariados	Obter dados pessoais;	Dados pessoais	Caracterização pessoal. Idade, nacionalidade, estado civil, residência, situação profissional, a quanto tempo se aposentou, a quanto tempo esta no voluntariado, qual, em que, a quanto tempo faz, tem alguma doença cronica
	Qualidade de vida		<p>O que é viver cm qualidade de vida;</p> <p>Considera que tem qualidade de vida;</p> <p>Que elementos são fundamentais para ter qualidade de vida;</p> <p>Que atividades promove para obter qualidade de vida;</p> <p>Acha que melhorou a sua qualidade de vida com a atividade de voluntariado, de que forma?</p> <p>Subdimensão</p> <p>De uma maneira geral qual é o grau de satisfação com a sua vida? (de 1 a 5)</p> <p>E o que contribui para se satisfazer com a vida</p>
Identificar as mais valias do voluntariado	Atividades de voluntariado	Integração social, saúde, educação	Voluntariado é importante? Voluntariado contribui para a sua qualidade de vida?
Compreende de que modo os idosos vivenciam a sua reforma		Vivencias de reforma	Preparou a sua reforma, de que moda? Como esta a vivenciar a sua reforma? Como foi o seu primeiro ano de reforma?

Apêndices II- Consentimento informado

Formulário de consentimento informado

Investigação no âmbito do Mestrado de Psicogerontologia Comunitária

Autora: Ana Rita Gonçalves Gomes

O atual trabalho de investigação, intitulado **“Voluntariado e satisfação com a vida na reforma”**, insere-se num estudo que decorre, no âmbito do Mestrado de Psicogerontologia Comunitária, na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Beja, orientada pela Professora Doutora Cristina Faria. O presente estudo tem como principal objetivo verificar de que forma é que o voluntariado contribui para a satisfação dos mais velhos na reforma.

Pretendo contribuir para um melhor conhecimento deste tema, sendo, para isso, necessário a colaboração de adultos reformados. A sua colaboração é fundamental para este estudo.

Este estudo não lhe trará nenhuma despesa nem risco. As informações recolhidas serão efetuadas através de uma Entrevista Semiestruturada e pelo inventário de satisfação com a reforma. Toda e qualquer informação será confidencial e não será revelada a terceiros, nem publicada.

A sua participação nesta investigação é voluntária e pode retirar-se a qualquer altura ou recusar participar, sem qualquer tipo de consequências para si.

Depois de ouvir as explicações acima referidas, declaro que aceito participar neste estudo:

Assinatura: _____

Data: _____

Anexos

Anexo I- Entrevista

Entrevista semiestruturada

1ª Parte: Características dos Participantes

IDADE anos

NACIONALIDADE: _____

SEXO

1. ☐ Masculino
2. ☐ Feminino

ESTADO CIVIL:

1. ☐ Solteiro(a)
2. ☐ Casado(a)
3. ☐ Viúvo(a)
4. ☐ Divorciado

RESIDÊNCIA: _____

HABILITAÇÕES LITERARIAS:

1. ☐ Não sem ler nem escrever
2. ☐ 1º Ciclo do ensino básico
3. ☐ 2º Ciclo do ensino básico
4. ☐ 3º ciclo do ensino básico
5. ☐ Ensino secundário
6. ☐ Bacharelato
7. ☐ Licenciatura

8. ☐ Mestrado

9. ☐ Doutoramento

SITUAÇÃO PROFISSIONAL:

1. ☐ Trabalhador

2. ☐ Reformado

FAZ VOLUNTARIADO?

1. Sim ☐

2. Não ☐

Se sim,

qual? _____

Há quanto

tempo? _____

Onde? _____

TEM ALGUMA DOENÇA CRÓNICA? Sim ☐ Não ☐

1.1 Se sim,

qual? _____

2ª Parte: Qualidade de vida

1. Para si, o que é viver com qualidade de

vida? _____

2. Considera que tem qualidade de vida? Sim ☐ Não ☐

3. Que elementos são fundamentais para ter qualidade de

vida? _____

4. Que atividade promove para obter uma melhor qualidade de

vida? _____

5. Acha que melhorou a sua qualidade de vida com a atividade de

voluntariado, de que

forma? _____

6. De uma maneira geral qual é o grau de satisfação com a sua vida?

1	2	3	4	5
Completamente insatisfeito(a) Satisfeito(a)	Muito insatisfeito(a)	Insatisfeito(a)	Satisfeito(a)	Muito

7. E o que contribui para estar satisfeito com a

vida? _____

3ª Parte: Voluntariado

1. Para si o voluntariado é importante? Sim ☐ Não ☐

2. Acha que a prática de voluntariado contribui para a sua qualidade de

vida?

Sim ☐ Não ☐

4ª Parte: Reforma

1. Preparou a sua reforma? Sim ☐ Não ☐

2. Como está a vivenciar a sua reforma? _____

3. Como foi o seu primeiro ano de reforma?

Obrigada pela sua colaboração!

Anexo II- Inventário de satisfação com a reforma

INVENTÁRIO DE SATISFAÇÃO COM A REFORMA

Versão Portuguesa
(Fonseca & Paul, 1999)

RESPONDA ÀS SEGUINTEs QUESTÕES O MAIS CUIDADOSAMENTE POSSÍVEL.
MARQUE UMA CRUZ NO NÚMERO QUE MELHOR CORRESPONDER À SUA
RESPOSTA.
OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO.

1ª PARTE

1. Antes de se ter reformado, em que medida o seu emprego era uma coisa agradável quando comparado com os outros aspetos da sua vida?

1	2	3	4	5	6
Completamente desagradável	Muito desagradável	Desagradável	Agradável	Muito agradável	Completamente agradável

2. Antes de se ter reformado, em que medida estava satisfeito(a) com o seu emprego ?

1	2	3	4	5	6
Completamente desagradável	Muito desagradável	Desagradável	Agradável	Muito agradável	Completamente agradável

3. Antes de se ter reformado, em que medida estava satisfeito(a) com a perspetiva da reforma ?

1	2	3	4	5	6
Completamente desagradável	Muito desagradável	Desagradável	Agradável	Muito agradável	Completamente agradável

2ª PARTE

Até que ponto os seguintes motivos foram importantes
para tomar a decisão de se reformar?
(Se algum dos motivos não se aplicar ao seu caso particular, marque uma cruz
em cima do “1”.)

4. Ter alcançado a idade de reforma e/ou completado o tempo de serviço necessário para me reformar.

1	2	3	4	5	6
Nada Importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Um Bocado importante	Importante	Muito importante

5. Sofrer de problemas de saúde.

1	2	3	4	5	6
Nada Importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Um Bocado importante	Importante	Muito importante

6. A minha esposa/O meu marido *softer* de problemas de saúde.

1	2	3	4	5	6
Nada Importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Um Bocado importante	Importante	Muito importante

7. Ter recursos económicos suficientes para me reformar.

1	2	3	4	5	6
Nada Importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Um Bocado importante	Importante	Muito importante

8. Ter sido reformado(a) antecipadamente.

1	2	3	4	5	6
Nada Importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Um Bocado importante	Importante	Muito importante

9. Ter sofrido uma redução do horário de trabalho.

1	2	3	4	5	6
Nada Importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Um Bocado importante	Importante	Muito importante

10. Ter problemas de relacionamento no local de trabalho.

1	2	3	4	5	6
Nada Importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Um Bocado importante	Importante	Muito importante

11. Ter sido pressionado(a) pelos meus chefes a reformar-me.

1	2	3	4	5	6
Nada Importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Um Bocado importante	Importante	Muito importante

12. Ter recebido uma indemnização para me reformar.

1	2	3	4	5	6
Nada Importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Um Bocado importante	Importante	Muito importante

13. Desejar passar mais tempo com a família.

1	2	3	4	5	6
Nada Importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Um Bocado importante	Importante	Muito importante

14. Desejar ter mais tempo livre para me dedicar a outras atividades.

1	2	3	4	5	6
Nada Importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Um Bocado importante	Importante	Muito importante

15. Dar lugar aos mais novos.

1	2	3	4	5	6
Nada Importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Um Bocado importante	Importante	Muito importante

16. Não gostar do que fazia no emprego.

1	2	3	4	5	6
Nada Importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Um Bocado importante	Importante	Muito importante

17. Ter um emprego que causava muito stress.

1	2	3	4	5	6
Nada Importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Um Bocado importante	Importante	Muito importante

18. Ter dificuldades em lidar com as exigências físicas do emprego.

1	2	3	4	5	6
Nada Importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Um Bocado importante	Importante	Muito importante

19. A minha esposa/O meu marido querer que eu me reformasse.

1	2	3	4	5	6
Nada Importante	Muito pouco importante	Pouco importante	Um Bocado importante	Importante	Muito importante

20. Outro motivo:

3^a PARTE

Indique o seu ACTUAL grau de satisfação com os seguintes domínios da sua vida.
(Quando algum dos motivos não se aplicar ao seu caso particular, marque uma cruz
em cima do '0')

21. O meu casamento.

0	1	2	3	4	5	6
Não Aplicável	Completamente insatisfeito(a)	Muito insatisfeito(a)	Insatisfeito(a)	Satisfeito(a)	Muito Satisfeito(a)	Completamente Satisfeito(a)

22. A minha situação financeira.

1	2	3	4	5	6
Completamente insatisfeito(a)	Muito insatisfeito(a)	Insatisfeito(a)	Satisfeito(a)	Muito Satisfeito(a)	Completamente Satisfeito(a)

23. A minha saúde.

1	2	3	4	5	6
Completamente insatisfeito(a)	Muito insatisfeito(a)	Insatisfeito(a)	Satisfeito(a)	Muito Satisfeito(a)	Completamente Satisfeito(a)

24. A saúde da minha esposa/do meu marido.

0	1	2	3	4	5
6					
Não	Completamente	Muito	Insatisfeito(a)	Satisfeito(a)	Muito
Completamente					
Aplicável	insatisfeito(a)	insatisfeito(a)			Satisfeito(a)
Satisfeito(a)					

25. A casa onde eu vivo.

1	2	3	4	5	6
Completamente insatisfeito(a)	Muito insatisfeito(a)	Insatisfeito(a)	Satisfeito(a)	Muito Satisfeito(a)	Completamente Satisfeito(a)

26. As relações com os filhos e com os netos.

0	1	2	3	4	5	6
Não	Completamente	Muito	Insatisfeito(a)	Satisfeito(a)	Muito	Completamente
Aplicável	insatisfeito(a)	insatisfeito(a)			Satisfeito(a)	Satisfeito(a)

27. As relações com os outros membros da família (pais, irmãos, primos, sobrinhos).

0	1	2	3	4	5	6
Não	Completamente	Muito	Insatisfeito(a)	Satisfeito(a)	Muito	Completamente
Aplicável	insatisfeito(a)	insatisfeito(a)			Satisfeito(a)	Satisfeito(a)

28. A minha forma física.

1	2	3	4	5	6
Completamente	Muito	Insatisfeito(a)	Satisfeito(a)	Muito	
Completamente					
insatisfeito(a)	insatisfeito(a)			Satisfeito(a)	Satisfeito(a)

29. A disponibilidade de transportes públicos ao meu alcance.

0	1	2	3	4	5	6
Não	Completamente	Muito	Insatisfeito(a)	Satisfeito(a)	Muito	Completamente
Aplicável	insatisfeito(a)	insatisfeito(a)			Satisfeito(a)	Satisfeito(a)

30. Os serviços de apoio proporcionados pela comunidade (paróquia, junta de freguesia, associações, centros de dia, etc.).

0	1	2	3	4	5	6
Não Aplicável	Completamente insatisfeito(a)	Muito insatisfeito(a)	Insatisfeito(a)	Satisfeito(a)	Muito Satisfeito(a)	Completamente Satisfeito(a)

31. Os serviços proporcionados pelo estado (segurança social, serviços médicos, subsídios, outras regas).

0	1	2	3	4	5	6
Não Aplicável	Completamente insatisfeito(a)	Muito insatisfeito(a)	Insatisfeito(a)	Satisfeito(a)	Muito Satisfeito(a)	Completamente Satisfeito(a)

32. A minha segurança pessoal.

1	2	3	4	5	6
Completamente insatisfeito(a)	Muito insatisfeito(a)	Insatisfeito(a)	Satisfeito(a)	Muito Satisfeito(a)	Completamente Satisfeito(a)

4^a PARTE

33. Como foram vividos os primeiros meses após se ter reformado?

1	2	3	4	5	6
Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade

34. De uma forma geral, como é a sua vida atual quando comparada com a sua vida antes de se ter reformado?

1	2	3	4	5	6
Muito pior	Pior	Um pouco pior	Um pouco melhor	Melhor	Muito melhor

35. Em que medida os seus pais e/ou sogros constituem atualmente para si uma importante motivo de preocupação?

0	1	2	3	4	5	6
Não aplicável	Nenhuma preocupação	Muito pouca preocupação	Pouca preocupação	Alguma preocupação	Muita preocupação	Muitíssima preocupação

36. Em que medida os seus filhos e/ou netos constituem atualmente para si uma importante motivo de preocupação?

0	1	2	3	4	5	6
Não aplicável	Nenhuma preocupação	Muito pouca preocupação	Pouca preocupação	Alguma preocupação	Muita preocupação	Muitíssima preocupação

37. Atualmente participa em atividades de lazer com os seus conhecidos e amigos?

1	2	3	4
Nunca	Raramente	Algumas Vezes	Frequentemente

38. Atualmente participa em atividades de lazer com membros da sua família?

1	2	3	4
Nunca	Raramente	Algumas Vezes	Frequentemente

39. Atualmente, com que frequência realiza atividades físicas como dançar, desporto ou ginástica?

1	2	3	4
Nunca	Raramente	Algumas Vezes	Frequentemente

5^a PARTE

Indique a importância dos seguintes aspetos para tornar a sua reforma mais agradável.

40. Ter disponibilidade para me dedicar aos meus interesses pessoais.

1	2	3	4
Nada Importante	Pouco importante	Um Bocado importante	Muito importante

41. Não ter de trabalhar (num emprego).

1	2	3	4
Nada	Pouco	Um Bocado	Muito
Importante	importante	importante	importante

42. Poder passar mais tempo com a família.

1	2	3	4
Nada	Pouco	Um Bocado	Muito
Importante	importante	importante	importante

43. Poder passar mais tempo com os amigos.

1	2	3	4
Nada	Pouco	Um Bocado	Muito
Importante	importante	importante	importante

44. Controlar mais a minha própria vida.

1	2	3	4
Nada	Pouco	Um Bocado	Muito
Importante	importante	importante	importante

45. Não ter chefes a mandar em mim.

1	2	3	4
Nada	Pouco	Um Bocado	Muito
Importante	importante	importante	importante

46. Poder viajar mais.

1	2	3	4
Nada	Pouco	Um Bocado	Muito
Importante	importante	importante	importante

47. Ter menos *stress* .

1	2	3	4
Nada	Pouco	Um Bocado	Muito
Importante	importante	importante	importante

48. Conviver com outras pessoas reformadas.

1	2	3	4
Nada	Pouco	Um Bocado	Muito
Importante	importante	importante	importante

49. Ter mais tempo para atividades de lazer.

1	2	3	4
Nada	Pouco	Um Bocado	Muito
Importante	importante	importante	importante

50. Participar em organizações de voluntariado.

1	2	3	4
Nada	Pouco	Um Bocado	Muito
Importante	importante	importante	importante

51. Ter menos preocupações.

1	2	3	4
Nada	Pouco	Um Bocado	Muito
Importante	importante	importante	importante

52. Ter mais tempo para pensar.

1	2	3	4
Nada	Pouco	Um Bocado	Muito
Importante	importante	importante	importante

53. Ter uma vida mais descontraída.

1	2	3	4
Nada	Pouco	Um Bocado	Muito
Importante	importante	importante	importante

54. Poder estar mais tempo sozinho(a).

1	2	3	4
Nada	Pouco	Um Bocado	Muito
Importante	importante	importante	importante

6^a PARTE

55. Globalmente e neste exato momento, em que medida está satisfeito(a) com a sua reforma?

1	2	3	4	5	6
Completamente Insatisfeito(a)	Muito insatisfeito(a)	Insatisfeito(a)	Satisfeito(a)	Muito satisfeito(a)	Completamente satisfeito(a)

FIM

QUESTIONÁRIO

IDADE: _____ anos

NACIONALIDADE: _____

SEXO

3. ☐ Masculino

4. ☐ Feminino

ESTADO CIVIL:

5. ☐ Solteiro(a)

6. ☐ Casado(a)

7. ☐ Viúvo(a)

8. ☐ Divorciado

RESIDÊNCIA: _____

Nível de escolaridade: _____

FAZ VOLUNTARIADO?

3. Sim ☐

4. Não ☐

Se não, gostaria de
fazer? _____

Como obteve conhecimento do
invento? _____

1. De uma escala de 1 a 5 indique qual o nível de importância que o invento teve para si.

1	2	3	4
Nada importante	um pouco Importante	importante	muito importante

2. Indique o que grau de satisfação com o invento

1	2	3	4	5
Completamente insatisfeito(a) Satisfeito(a)	Muito insatisfeito(a)	Insatisfeito(a)	Satisfeito(a)	Muito

3. Indique quais são, no seu ponto de vista, os aspetos a melhorar.
